ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ
ਤੇ
ਜੀਵਨ ਜਾਚ

(ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ)

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ

ਤੇ

ਜੀਵਨ ਜਾਚ

(ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ)

ਵਿਆਖਿਆਕਾਰ

ਸਤਪਾਲ ਕੌਰ ਸੋਢੀ

ਕੈਨੇਡਾ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ-

ਭਾ: ਚਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀਵਨ ਸਿੰਘ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

Jap Jee Sahib Te Jeewan Jaach
by
Satpal Kaur Sodhi

ISBN : 81-7601-571-7

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਗਸਤ 2003

ਭੇਟਾ : 120-00

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : **ਭਾ: ਚਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀਵਨ ਸਿੰਘ**
ਬਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਇੰਡੀਆ)।
ਫੋਨ : (0183) 2542346, 2547974
ਫੈਕਸ : (0183) 2557973
E-Mail : csjs@vsnl.com
Visit our Website : www.csjs.com

(Printed in India)

ਪ੍ਰਿੰਟਰ : **ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼,**
312, ਈਸਟ ਮੋਹਨ ਨਗਰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
ਫੋਨ : 2705003, 5095774

ਭੂਮਿਕਾ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਲੱਖ ਲੱਖ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਕਿ '**ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਜੀਵਨ ਜਾਚ**' ਦੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਤੇ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਅਠੱਤੀ ਪਉੜੀਆਂ ਤੇ ਦੋ ਸਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਜਿਹਾ ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਜਿਹੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲੀ, ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ।

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਹ ਹਾਰਦਿਕ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਸੋਹਣੇ, ਸੁਚੱਜੇ, ਸੁਖਾਵੇਂ, ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਮਹਿਕਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਘਰ ਹੋਣ, ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣ। ਧੀਆਂ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੇ ਸੁੱਖ ਹੋਣ, ਸੋਹਣੀ ਸਿਹਤ ਹੋਵੇ, ਵੱਡੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਹੋਣ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਫ਼ਲਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਲਾ-ਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਲੱਭ ਲਈਆਂ ਹਨ। ਧਨ ਦੌਲਤ ਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰੋਂ ਖ਼ੁਸ਼ ਨਹੀਂ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਦਾਸੀਨਤਾ (depression) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਿਰ ਪੀੜ ਵਾਂਗੂੰ ਆਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ। ਤੇ ਬਾਹਰ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਕੋਹੜ ਫੈਲਦਾ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੋਰੀ, ਡਾਕੇ, ਕਤਲ, ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ, ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਭ ਵੱਧ ਗਏ ਹਨ। ਪਰਸਪਰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਘਾਟਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਸਫ਼ੈਦ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਡਗਮਗਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਤੇ ਬੜੀ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਇਸ ਸਮਾਜਿਕ ਕੋਹੜ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ? ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਬੜੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਅਧਿਆਪਕਾ ਤੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੈਂ ਵੀ ਇਸ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੀ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਬੁਲਾਰੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ

ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਤੇ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਇਸ ਪਾਸੇ ਸੰਕੇਤ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਦੇ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕੋਹੜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਧ ਰਹੀਂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਛਮੀ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਮਾੜੀ ਸੋਚ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੱਭ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੱਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਤਾਂ ਅੱਜ ਤੋਂ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਿਖ ਗਏ ਸੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤਦ ਹੀ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਰੂਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਉਪਾਅ ਵੀ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਹਨ। **ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੇ ਸੰਗਿ॥ ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ॥** ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਮੈਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੱਲ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਝਾਤੀ ਮਾਰੀ ਤਾਂ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਜਾ ਕੇ, ਕੋਈ ਭਾਸ਼ਨ ਸੁਣ ਕੇ ਇਸ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੀ ਬਾਣੀ ਤਾਂ ਇਸ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸੋ ਇਹ ਸੀ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਕੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ, ਦਿਆਲੂ, ਨਿੱਘਾ, ਸੁਚੱਜਾ, ਸੋਹਣਾ, ਸੱਚਾ, ਸੁੱਚਾ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਠੋਸ ਰੂਪ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੀ ਜਨਵਰੀ, 2000 ਨੂੰ ਹੈਲੀਫੈਕਸ ਵਿਚ ਮੈਰੀਟਾਈਮ ਸਿੱਖ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਮੈਂ ਸੇਵਾਦਾਰ ਚੁਣੀ ਗਈ। ਹੈਲੀਫੈਕਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਪੂਰਬੀ ਤੱਟ ਤੇ ਸਥਿਤ ਨਵਾਂ ਸਕੋਸਿਆ ਸੂਬੇ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਵਸੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਐਤਵਾਰ ਦੇ ਐਤਵਾਰ ਹੀ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਹਰ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਕ ਪਉੜੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸਰਲ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਾਂਗੀ। ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਹੈ - ਰੱਬ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਸਮਰੱਥਾ ਮੰਗੀ ਕਿ ਇਹ ਸੇਵਾ ਜੋ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਸਿਰ ਤੇ ਲਾਈ ਹੈ, ਉਹ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਸੰਨ 2000 ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਹੈਲੀਫੈਕਸ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਹਰ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ

ਕੋਈ ਦਸ ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਕ ਪਉੜੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ। ਬਾਣੀ ਬੜੀ ਡੂੰਘੀ ਹੈ, ਵਿਰਾਟ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਤੁਕ ਤੇ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਤਾਂ ਕੀ, ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੀ ਬੋਲਣਾ ਮਨੁੱਖੀ ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੋ ਅਨੁਵਾਦ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਚ ਉਸ ਪਉੜੀ ਦੀਆਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਤੁਕਾਂ ਤੇ ਹੀ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ, ਇਸ ਤੁਕ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਮੈਂ ਇਕ-ਇਕ ਪਉੜੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਦੀ ਰਹੀ, ਵਿਚਾਰਦੀ ਰਹੀ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਦੰਗ ਰਹਿ ਗਈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਿਊਣ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਕਿ ਇਸ ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਿਊਣ ਵਾਸਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜੰਮਦੇ ਹਾਂ - ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਭਟਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਦਾ ਕੀ ਮਕਸਦ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਾ ਯਾਦ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦੋ ਸਲੋਕਾਂ ਤੇ ਅਠੱਤੀ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਤਨਾ ਕੁਝ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇਕ ਤੁਕ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਢਾਲ ਲਈਏ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਸਫ਼ਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਸੱਚ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਇਕ ਸੋਹਣਾ, ਰੂਹਾਨੀ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸੱਚ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੇ ਬੜਾ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਇਹ ਹਨ :

(1) ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਆਪ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਤਵੀਂ ਪਉੜੀ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਤੁਕ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ **ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ॥** ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡੇਗਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਛੱਡਣਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਸੀ? ਸਤਾਈਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, **ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਵ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ॥**

(2) ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ

ਬਿਨਾਂ ਮੰਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੰਝੀਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, **ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਆਪੇ ਦੇਇ॥** ਜੋ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹਨ, ਦਾਤਾਂ ਹਨ, ਸੁੱਖ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਵੀ ਉਹ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਆਵੇ, ਘਾਟ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਤੇ ਮੂੰਹੋਂ ਬੋਲੋ— **ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ॥** ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਮੰਨੋ।

(3) ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਲੈਣ ਦੇ ਬੜੇ ਲਾਭ ਹਨ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭੁਲਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਰੋਗ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਦੁੱਖ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਘਾਟਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਅਸੀਂ ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਕੜਾਂ ਤੇ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਵੀ ਸਾਡੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ, ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ, ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਮ ਲੈਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ : **ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ॥**

(4) ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਿਰਦਾ ਹਉਮੈਂ-ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ। ਜਿਥੇ ਹਉਮੈਂ ਹੈ ਉਥੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ। ਤੇ ਇਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਜੋ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਰਤਾ ਬਣਨ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਪਉੜੀ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਤੁਕ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ : **ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੈ ਜੇ ਬੁਝੈ ਤ ਹਉਮੈ ਕਹੈ ਨ ਕੋਇ॥**

(5) ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਨਿਮਰਤਾ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਦਕੇ ਜਾਵੋ, ਬਲਿਹਾਰੀ ਜਾਵੋ ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਉਸਤਤ ਦੇ ਗੁਣਗਾਣ ਕਰੋ। ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮੂੰਹੋਂ ਬੋਲੋ : **ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ॥**

(6) ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ, ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲ ਨਾ ਲਿਆਵੋ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵੋ- ਲੋਭ ਲਾਲਚ ਨਾ ਕਰੋ, ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਬਰ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰੱਖੋ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਾਸਤੇ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬਣਾਈ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਸਤੇ ਪਿਆਰ ਰੱਖੋ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਵਿਚ ਰਹੋ। **ਅੰਤੁ ਨਾ ਜਾਪੈ ਕਿਆ ਮਨਿ ਮੰਤੁ॥**

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮੇਰੇ ਤੇ ਖਾਸ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ :

ਇੱਥੇ ਮੈਂ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਮੰਗਦੀ ਹਾਂ। ਸੰਨ 2000 ਦੀ 24 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਤੇ ਅਠੱਤੀਵੀਂ ਪਉੜੀ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਜਿਹਾ ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਜਿਹੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। 31 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਅਖੀਰਲੇ ਸਲੋਕ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। 25 ਦਸੰਬਰ, 2000 ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਸਟਰੋਕ (ਅਧਰੰਗ) ਹੋ ਗਿਆ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਮੇਰੀ ਜ਼ਬਾਨ ਤੇ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਦੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਔਖੀ ਹੋਈ, ਪੀੜਿਤ ਹੋਈ, ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਭਾਣਾ ਵਰਤ ਗਿਆ? ਪਰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬੜੀ ਕ੍ਰਿਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਮੈਂ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੀ ਰਹੀ ਸੀ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬੜਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਵਸਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨਾਂ ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਹਿੱਤ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪੰਝੀਵੀਂ ਪਉੜੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਤੁਕਾਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਸੀ : **ਕੇਤਿਆ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ॥ ਏਹਿ ਭੀ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ॥**

ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਬਹੁਤਾ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕੋਈ ਬਹੁਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਸਭ ਘਟ ਗਿਆ ਸੀ। ਬੱਸ ਲਿਖ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਰੱਬ ਨੇ ਇਹ ਖਾਸ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਰ ਪਉੜੀ ਦਾ ਜੋ ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨਾਲ ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਾਂ। ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮੂੰਹ ਜ਼ਬਾਨੀ ਬੋਲਦੀ ਰਹੀ ਸੀ। ਸੋ 2001 ਵਿਚ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ **ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਜੀਵਨ ਜਾਚ**। ਫਿਰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੋਲਣ

ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੀ ਰਹੀ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੇ ਨਰਮ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਇਸ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੀ ਸੀ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ 2001 ਵਿਚ ਛਪਣ ਵਾਸਤੇ ਪੂਰੀ ਤਿਆਰ ਸੀ। ਪਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਮਿਲਣੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸੀ। ਇਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਜਾਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲਿਆ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਥੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬੜੀ ਮਿਹਰ ਹੋਈ ਕਿ ਮਈ 2002 ਵਿਚ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਹਟੀ ਤਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਖਿਆਲ ਆਇਆ ਕਿ ਇਸੇ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਇਕ ਪਉੜੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਵੀਡਿਉ ਟੇਪ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਤੇ ਜੂਨ 2002 ਵਿਚ 6 ਘੰਟੇ ਦਾ **ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਜੀਵਨ ਜਾਚ** ਦਾ ਵੀਡਿਉ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ।

ਇੱਥੇ ਮੈਂ ਕੁਝ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ :

(1) ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮੈਂ ਲੱਖ ਲੱਖ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਦੀ ਅਪਾਰ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਮਿਲੀ।

(2) ਆਪਣੇ ਸਵਰਗਵਾਸੀ ਬੀਜੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ।

(3) ਮੈਰੀਟਾਇਮ ਸਿੱਖ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਸੰਨ 2000 ਦੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਕਮੇਟੀ ਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੰਗਤ ਦਾ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸੰਨ 2000 ਵਿਚ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਹਰ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਦਿੱਤਾ।

(4) ਮੇਰੀਆਂ ਭੈਣਾਂ, ਸੁਰਜੀਤ ਕੌਰ ਤੇ ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਮਾਧਪੁਰੀ ਦਾ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਪਰੂਫ਼ ਰੀਡਿੰਗ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਬੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ।

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ, ਵਿਆਖਿਆ ਲਿਖਦਿਆਂ ਕੋਈ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖ਼ਿਮਾਂ ਕਰਨੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਰੱਬ ਵੱਸਦਾ ਹੈ।

ਸਤਪਾਲ ਕੌਰ ਸੋਢੀ
22 Wood Bank Terrace
Halfax (N.S.) CANADA
Tel. 902-443-3269

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰ ਬਾਣੀ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ, ਪਰ ਪ੍ਰੋ: ਸਤਪਾਲ ਕੌਰ ਸੋਢੀ ਦਾ ਕੀਤਾ ਇਹ ਅਨੁਵਾਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਜੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਅਨੂਪਮ ਵਿਆਖਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦੋਵੇਂ ਸਲੋਕ ਅਤੇ ਪਉੜੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਬੜੀਆਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਇਸ ਪੱਖ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਰ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਲੇਖਕਾ ਨੇ ਜਿਹੜਾ ਸੁੰਦਰ ਸੁਝਾਉ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਝਾਉ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ :-

> *ਹਰ ਪਉੜੀ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਠੋਸ ਰੂਪ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਕਾਪੀ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।*

ਜੇ ਅਸੀਂ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਹੀ ਲੈ ਲਈਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਵਿਚ ਉਸ ਸਰਵ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਅਲੌਕਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜਨਮ ਸਫਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਿਰਭਉ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਇਹ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਪਾਸੋਂ ਨਾ ਡਰੀਏ। ਪਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਤਦ ਹੀ ਨਿਰਭਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਸੱਚ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਰਦਾ ਹੋਵੇ

ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਿਰਵੈਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਨਾ ਰਖੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਹੀ ਲੱਗਣਗੇ। ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨਿਰਵੈਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਈਰਖਾ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਵੈਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰਬ ਸਾਂਝੀਵਾਲ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਕ੍ਰੋਧ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਲੋਭ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦਾਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀਨ ਮਸਕੀਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਦੀ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਭਾਵ ਜੇ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇ ਵੀ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਹਉਮੈਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਵਿਚਲੀ 'ਮੈਂ' ਨੂੰ ਗਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਬੇਅੰਤ ਹਨ, ਬਿਨ ਮੰਗਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਚੰਦ, ਤਾਰੇ, ਸੂਰਜ, ਧਰਤੀ, ਪਾਣੀ, ਹਵਾ, ਅਗਨੀ ਆਦਿ ਉਸ ਸਾਡੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਅਸੀਂ ਜੁਗਾਂ ਜੁਗੰਤਰਾਂ ਤੋਂ ਖਾਂਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਤੱਥ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਜੀਆਂ ਦਾ ਇਕੋ ਦਾਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਵੱਡਾ, ਅਮੀਰ ਗਰੀਬ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਭ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ, ਪੂਜਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਯਤ ਸਾਫ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਫਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਦਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅਨਹਦ ਬਾਣੀ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ

ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਧੋਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਅਨਹਦ ਬਾਣੀ ਇਤਨੀ ਪਵਿੱਤਰ, ਮਾਇਆ-ਰਹਿਤ, ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਨਿਰਲੇਪ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸੰਤ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਸਨਮਾਨਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਸੰਤ ਲੋਕ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਹਾਨ ਕੁਦਰਤ ਦਾ, ਉਸ ਦੀ ਬਲਸ਼ਾਲੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕੁਦਰਤ ਏਨੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਕਾਰ ਚੰਗੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਸਥਾਈ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਉਹ ਲੱਭ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖ ਲਵੇਗਾ। ਪਰ ਕੁਦਰਤ ਤਾਂ ਬੇਅੰਤ ਹੈ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ, ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਉਸ ਦੀ ਉਸਤਤ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੇ ਭੇਜਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਧਰਤੀ ਉਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਕਮਾਉਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਚਹਿਰੀ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਕੌਣ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਤੱਥ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਮਹਾਨ ਹੈ। ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੁੱਖ ਪੰਜਵੇਂ ਪੜਾਅ ਭਾਵ ਸੱਚਖੰਡ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੰਡ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੇ ਭਗਤ

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਸੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਇਕ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਜਪਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋ: ਸਤਪਾਲ ਕੌਰ ਸੋਢੀ ਜੀ ਨੇ ਅਜੇਹਾ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਕ ਇਲਾਹੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੇਗਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਯਤਨ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਸੱਚੀ ਨੀਯਤ ਨਾਲ ਹਉਮੈਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਤਿਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਜ਼ਰੂਰ ਸਫਲ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾ ਲਵੇਗਾ ਤੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਫਿਰ ਪ੍ਰੋ: ਸੋਢੀ ਜੀ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਅਜੇਹੀ ਸੁੰਦਰ ਵਿਆਖਿਆ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਤੇ ਵੱਡਾ ਉਪਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਔਲਖ

ਸੁਝਾਉ

ਹਰ ਪਉੜੀ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਠੋਸ ਰੂਪ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਕਾਪੀ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਉਮਰ ਕੋਈ 26-27 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਨਵਾਬ ਦੌਲਤ ਖ਼ਾਨ ਲੋਧੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਸੀ। ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਸੇਵਕ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਨਾਲ ਨਦੀ ਵੇਈਂ ਦੇ ਕੰਢੇ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੇ ਸੀ। ਇਕ ਸਵੇਰੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਦਰਿਆ ਵੇਈਂ ਵਿਚ ਵੜ ਗਏ ਤੇ ਫਿਰ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਏ। ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਬਾਹਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲੇ। ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਨਾਨਕ ਡੁੱਬ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਪੁਰਾਤਨ ਜਨਮ ਸਾਖੀ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਰੱਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਤੇ ਉਥੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ, ਇਲਾਹੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ। ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨਦੀ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏ ਤਾਂ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਫੁਰਮਾਨ ਸੀ, ਪਹਿਲੇ ਵਚਨ ਸਨ। ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਮੂਲਮੰਤਰ, ਦੋ ਸਲੋਕ, ਇਕ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੇ ਇਕ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਤੇ 38 ਪਉੜੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਉਸ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੱਸੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਹਣੇ, ਸੁਚੱਜੇ ਤੇ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਜਾਚ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦੱਸੀ ਹੈ।

ਮੂਲਮੰਤਰ ਤੇ ਸਲੋਕ

ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ
ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ
ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥ ਜਪੁ॥
ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ॥
ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ॥ ੧॥

ਅਨੁਵਾਦ:

ੴ – ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਕ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੈ। **ਸਤਿਨਾਮੁ** – ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਸੱਚ ਹੈ। **ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ** – ਉਹ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ, ਸੰਸਾਰ (**ਪੁਰਖੁ**) ਦਾ ਸਿਰਜਨਹਾਰ (**ਕਰਤਾ**) ਹੈ। **ਨਿਰਭਉ** – ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਡਰ ਤੋਂ ਹੈ। **ਨਿਰਵੈਰੁ** – ਉਹ ਵੈਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ। **ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ** – ਉਹ ਕਦੇ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ। **ਅਜੂਨੀ** – ਉਹ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। **ਸੈਭੰ** – ਉਹ ਖੁਦ (**ਸੈ**) ਵਿਕਸਿਤ (**ਭੰ**) ਹੋਇਆ ਹੈ ਭਾਵ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। **ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ** – ਜੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ (**ਪ੍ਰਸਾਦਿ**) ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਿਲੇਗਾ। **ਜਪੁ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈ। **ਆਦਿ ਸਚੁ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸ਼ੁਰੂ (**ਆਦਿ**) ਤੋਂ ਸੱਚ ਹੈ। **ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ** – ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ (**ਜੁਗਾਦਿ**) ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਹੈ। **ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ** – ਉਹ ਹੁਣ ਵੀ ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੇਗਾ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਮੂਲਮੰਤਰ ਅਤੇ ਇਸ ਸਲੋਕ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੂਲਮੰਤਰ ਵਿਚ ਉਸ ਸਰਵ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਅਲੌਕਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜਨਮ ਸਫ਼ਲਾ

ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੁਭਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੁਭਾ ਵਰਗਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਜਿਆ ਹੈ। "ਏਕ ਨੂਰ ਤੇ ਸਭੁ ਜਗੁ ਉਪਜਿਆ ਕਉਨ ਭਲੇ ਕੋ ਮੰਦੇ॥" ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ - ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਰੂਪ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੁਭਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਵੈਖ ਨਹੀਂ, ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ, ਵੈਰ ਨਹੀਂ, ਨਫ਼ਰਤ ਨਹੀਂ, ਡਰ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਹ ਸੁਭਾ ਲੈ ਕੇ ਜੰਮਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਮੂਲ ਸੁਭਾ ਹੈ, ਅਸਲੀ ਸੁਭਾ ਹੈ। ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਸਾਡਾ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ? ਸਾਡਾ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾ ਪਿਆਰ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ। ਸਾਡਾ ਮੂਲ ਸੁਭਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ, ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ। ਠਰੰਮੇ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਬੇਸਬਰਾ ਨਹੀਂ। ਦਾਨੀ ਹੈ, ਲਾਲਚੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਡਾ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾ ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਹੰਕਾਰੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਡਾ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾ ਸੰਤੋਖੀ ਹੈ, ਦਇਆ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਨਿਡਰ ਹੈ, ਵੈਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾ ਸਾਡੀ ਰੂਹ ਦਾ ਘਰ ਹੈ - ਆਤਮਾ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸੁਭਾ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਲਾਲਚੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਸੁਭਾ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਈਰਖਾ, ਹਉਮੈ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਦਗਰਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਕ ਨਕਲੀ ਸੁਭਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਕ ਬਾਹਰਲਾ ਸੁਭਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਨਕਲੀ ਸੁਭਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਤੋਂ, ਆਪਣੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪੀੜਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ-ਸੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ, ਸਾਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਕ ਡੂੰਘੀ ਉਦਾਸੀ ਘੇਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ Depression ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਕੜ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਸਿਰ

ਪੀੜ ਹੈ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਉੱਚਾ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਚਾਹੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸੁਭਾ ਵੱਲ ਪਰਤਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਿਸ ਪਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਮੂਲਮੰਤਰ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦੱਸੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਸ਼ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਮੂਲਮੰਤਰ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਿਰਵੈਰ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਉਸ ਦੀ ਸਾਜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਆਪ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੈਰ ਕਰਨਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਵੈਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵੈਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਾਤ-ਪਾਤ ਜਾਂ ਧਰਮ ਜਾਂ ਰੰਗ ਜਾਂ ਅਮੀਰੀ-ਗਰੀਬੀ ਦੀ ਬਿਨਾਅ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਰੱਬ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂਲਮੰਤਰ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ **ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ** ਕਿ ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਉ ਆਪਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਗੀਏ ਕਿ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਜੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੀ, ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵੈਰ ਹੈ, ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਸਾਜਿਆ ਸਮਝ ਕੇ, ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਸਮਝ ਕੇ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਈਏ। ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਵੈਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਛੱਡ ਦਿਉਗੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੱਲ੍ਹ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦੀਆਂ ਵੈਰ ਦੀਆਂ, ਨਫ਼ਰਤ ਦੀਆਂ, ਬਦਲੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਛੱਡ ਦੇਵੇ। ਆਉ ਆਪਾਂ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗੀਏ ਤੇ ਉਸ ਸਰਬੱਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੋਗੇ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵੈਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ 'ਸਰਬੱਤ' ਵਿਚ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਜੇ ਪੂਰੇ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਇਸ ਪਹਿਲੇ ਸਲੋਕ ਨੂੰ ਤੇ ਮੂਲਮੰਤਰ ਨੂੰ ਹੀ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਗੁਮਰਾਹ ਹੋਏ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੋਵੇਗਾ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾ ਵੱਲ ਪਰਤਣ ਦਾ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਪਰਤਣ ਦਾ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਪਰਤਣ ਦਾ।

ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ

ਸੋਚੈ ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸੋਚੀ ਲਖ ਵਾਰ॥
ਚੁਪੈ ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ ਲਿਵ ਤਾਰ॥
ਭੁਖਿਆ ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ ਜੇ ਬੰਨਾ ਪੁਰੀਆ ਭਾਰ॥
ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ ਲਖ ਹੋਹਿ ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ॥
ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ॥
ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ॥ ੧ ॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਸੋਚੈ ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸੋਚੀ ਲਖ ਵਾਰ – ਮਨੁੱਖ ਭਾਵੇਂ ਲੱਖ ਵਾਰੀ ਵੀ ਸੋਚਾਂ ਕਰੇ, ਪਰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਸੋਚ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। **ਚੁਪੈ ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ** – ਚੁਪ ਸਾਧਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮੌਨ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕਾਂਵਾਂ-ਰੌਲੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਭਾਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ। **ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ ਲਿਵ ਤਾਰ** – ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ, ਟਿਕਟਿਕੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ, ਸਮਾਧੀ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੌਲਾ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। **ਭੁਖਿਆ ਭੁਖ ਨ ਉਤਰੀ ਜੇ ਬੰਨਾ ਪੁਰੀਆ ਭਾਰ** – ਜਿਹੜੇ ਭੁੱਖੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭੁੱਖ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਤਮ ਹੋਈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ (**ਪੁਰੀਆ**) ਦੇ ਢੇਰ (**ਭਾਰ**) ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲੈਣ, ਭਾਵ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਭੁੱਖ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। **ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ ਲਖ ਹੋਹਿ** – ਭਾਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਕਈ ਸੈਂਕੜੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਹੋਣ। **ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ** – ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ (**ਸਚਖੰਡ ਵਿਚ**) ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗੀ। **ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ** – ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਇਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਉਸ ਸੱਚ ਨੂੰ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀਏ। **ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ** – ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ (**ਕਿਵ**), ਉਸ ਝੂਠ ਦੀ (**ਕੂੜੈ**), ਮਾਇਆ ਦੀ ਕੰਧ (**ਪਾਲਿ**) ਨੂੰ, ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਉਸ ਕੰਧ

ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋੜਿਆ ਜਾਵੇ। **ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ**– ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਭਾਗ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਖਵਾ ਕੇ (**ਲਿਖਿਆ**) ਲਿਆਏ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸਮਝੋ, ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ, ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ (**ਰਜਾਈ**) ਵਿਚ ਚੱਲੋ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਤੇ ਵਿਉਂਤਾਂ ਸੋਚ-ਸੋਚ ਕੇ, ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਕਰ-ਕਰ ਕੇ, ਵਰਤ ਰੱਖ-ਰੱਖ ਕੇ, ਸਮਾਧੀਆਂ ਲਾ ਕੇ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਅਖੀਰਲੀ ਪੰਗਤੀ ਹੈ – **ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ** – ਜੇ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਆਰਥਿਕ ਦੁੱਖ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਭਾਣਾ ਸਮਝ ਕੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਦੁੱਖ ਕਿਉਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਭੇਦ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੋਚੋ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਪਵੋ। ਜਿਹੜੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਈ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲਵੋ। ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਜੋ ਚੀਜ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂ ਦੇ ਕੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਗ੍ਹਾ-ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟੱਕਰਾਂ ਨਾ ਮਾਰੋ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਲਿਖਵਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸਮਝ ਕੇ ਮੰਨ ਲਵੋ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਤਣਾਉ ਬੜਾ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵੀ ਮੰਗ ਕਰੇ ਉਹ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੰਭਵ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਨਦੀ ਦੀ ਧਾਰਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਗੋ (Go with the flow), ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਾ ਜਾਵੋ। ਜੇ ਧਾਰਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੈਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਡੁੱਬ ਜਾਵੋਗੇ। ਨਦੀ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਹਿ ਜਾਵੋ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਮੰਨੋ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਤੇ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹ ਨਸੀਹਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅੱਜ ਤੋਂ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਝਾ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ, ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਆਵੇ, ਘਾਟ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਕ ਮੂੰਹੋਂ ਬੋਲੋ – **ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੰਨਣਾ ਤਾਂ ਪਵੇਗਾ। ਫ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਨਾ ਪਵੋ। ਚਿੰਤਾ ਚਿਖਾ

ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹੋ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਬਗ਼ੈਰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲਈ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸਮਝ ਕੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਸਮਝੋ ਦਿੱਤੀ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਸੀ ਤੇ ਵਾਪਸ ਵੀ ਉਸੇ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। **ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ** – ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਵਾ ਕੇ ਲਿਆਏ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਚੱਲੋ।

ਦੁੱਖ, ਘਾਟ, ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਆ ਹੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਭਾਣਾ ਸਮਝ ਕੇ ਮੰਨ ਲਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਕਰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿਆਂਗੇ ਉਸੇ ਦਿਨ ਸਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਘਟ ਜਾਵੇਗੀ, ਉਸੇ ਰਾਤ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ ਨੀਂਦ ਸੌਂ ਸਕਾਂਗੇ। ਜਾਗਣ ਦਿਉ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ। ਕਰਨ ਦਿਉ ਫ਼ਿਕਰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੇ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਉਸੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਦਿਨ ਦੁੱਖ ਦਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ।

ਇਹ ਇਕ ਰੂਹਾਨੀ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਸੂਲ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸੁਖ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਯਤਨ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਸ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹੋ ਕਿ ਇਤਨੀ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਇਤਨੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਰਿਹਾ। ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਭਾਣਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨ ਰਹੇ, ਤੁਸੀਂ ਨਦੀ ਦੀ ਧਾਰਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੈਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੈਰ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ, ਡੁੱਬ ਜਾਵੋਗੇ। ਜਿੱਥੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਰੱਖੇ, ਉਸੇ ਹਾਲ ਵਿਚ ਸਬਰ ਕਰੋ, ਸੰਤੋਖੀ ਬਣੋ।

ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਟਰੋਕ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਚਲੀ ਗਈ ਸੀ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਲੱਗ ਪਈ, ਪਰ ਮੈਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੇ ਨਰਮ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਹੀ ਬੋਲ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਬੋਲਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਥਥਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਸੀ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੀ

ਸੀ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਮੈਂ ਮੁੜ ਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਾਂਗੀ, ਉੱਚਾ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਾਂਗੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਾਂਗੀ ਤੇ ਰੱਬ ਦਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਟੱਕਰਾਂ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ - ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਰੱਖੇ, ਜਿਸ ਹਾਲ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - **ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ॥**

ਦੂਸਰੀ ਪਉੜੀ

ਹੁਕਮੀ ਹੋਵਨਿ ਆਕਾਰ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਈ॥
ਹੁਕਮੀ ਹੋਵਨਿ ਜੀਅ ਹੁਕਮਿ ਮਿਲੈ ਵਡਿਆਈ॥
ਹੁਕਮੀ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਹੁਕਮਿ ਲਿਖਿ ਦੁਖ ਸੁਖ ਪਾਈਅਹਿ॥
ਇਕਨਾ ਹੁਕਮੀ ਬਖਸੀਸ ਇਕਿ ਹੁਕਮੀ ਸਦਾ ਭਵਾਈਅਹਿ॥
ਹੁਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਬਾਹਰਿ ਹੁਕਮ ਨ ਕੋਇ॥
ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੈ ਜੇ ਬੁਝੈ ਤ ਹਉਮੈ ਕਹੈ ਨ ਕੋਇ॥ ੨॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਹੁਕਮੀ ਹੋਵਨਿ ਆਕਾਰ – ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦੇਹਾਂ (ਆਕਾਰ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। **ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਈ** – ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ 'ਹੁਕਮ' ਦਾ ਵਰਨਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। **ਹੁਕਮੀ ਹੋਵਨਿ ਜੀਅ** – ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਹੁਕਮਿ ਮਿਲੈ ਵਡਿਆਈ** – ਤੇ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਦਇਆ ਸਦਕਾ ਹੀ ਜੱਸ, ਮਸ਼ਹੂਰੀ, ਵਡੱਪਣ, ਆਦਰ, ਸਤਿਕਾਰ (ਵਡਿਆਈ) ਮਿਲਦਾ ਹੈ। **ਹੁਕਮੀ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ** – ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਵੱਡਾ (ਉੱਤਮ) ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਨੀਂਵਾਂ (ਨੀਚ) ਹੈ। **ਹੁਕਮਿ ਲਿਖਿ ਦੁਖ ਸੁਖ ਪਾਈਅਹਿ** – ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਹੁਕਮ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਦੁੱਖ ਤੇ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। **ਇਕਨਾ ਹੁਕਮੀ ਬਖਸੀਸ** – ਕਈਆਂ ਨੂੰ (ਇਕਨਾ) ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਮਿਹਰਾਂ, ਬਰਕਤਾਂ (ਬਖਸੀਸ) ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। **ਇਕਿ ਹੁਕਮੀ ਸਦਾ ਭਵਾਈਅਹਿ** – ਤੇ ਕਈ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਘੁੰਮਦੇ (ਭਵਾਈਅਹਿ) ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। **ਹੁਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਬਾਹਰਿ ਹੁਕਮ ਨ ਕੋਇ** – ਸਾਰੀ

ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੈ ਜੇ ਬੁਝੈ ਤ ਹਉਮੈ ਕਹੈ ਨ ਕੋਇ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਉਸ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮੈਂ-ਮੈਂ (ਹਉਮੈ) ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਹਉਮੈਂ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਪਉੜੀ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹੋ ਤੇ ਹਉਮੈਂ ਵਿਚ ਨਾ ਆਵੋ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਹਉਮੈਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਿੱਥੇ ਹਉਮੈਂ ਹੈ ਉਥੇ ਹੰਕਾਰ ਹੈ, ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਹੰਕਾਰ ਹੈ ਉੱਥੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਹੰਕਾਰ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ, ਜਪ ਤਪ ਨੂੰ, ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਨੂੰ, ਪਾਠ ਪੂਜਾ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਹਉਮੈਂ (ਮੈਂ) ਹੈ ਉੱਥੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ। 'ਮੈਂ' ਤੇ ਉਹ (ਈਸ਼ਵਰ) ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਹੀਂ ਸਮਾ ਸਕਦੇ।

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਆਪਣੀ ਧਰਮ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਸੀ ਤੇ ਇਹ ਸ੍ਰੀ ਲੰਕਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੇ, ਉੱਥੇ ਸੰਗਲਾ ਦੀਪ ਦਾ ਇਕ ਰਾਜਾ ਸ਼ਿਵਨਾਭ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਰਾਜੇ ਦਾ ਬੜਾ ਪਿਆਰ ਸੀ। ਉਸ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਕਿ ਹੇ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਮੇਰੀ ਨਗਰੀ ਵਿਚ ਆਵੋ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿਉ। ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਨਿਕਲੀ ਪੁਕਾਰ ਸੁਣ ਕੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਨਗਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਡੇਰੇ ਲਗਾ ਦਿੱਤੇ। ਜਦੋਂ ਰਾਜੇ ਸ਼ਿਵਨਾਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਸੋਨੇ ਦੇ ਥਾਲ ਵਿਚ ਹੀਰੇ ਮੋਤੀ ਸਜਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਡੇਰੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤੇ ਆਖਿਆ, "ਇਹ 'ਮੇਰੇ' ਕੀਮਤੀ ਪਦਾਰਥ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।" ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਹੱਸ ਪਏ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, "ਭਾਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋੜਿਆਂ ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗਾ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਨਿਕਲੇ ਹਾਂ, ਕਿੱਥੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲਿਜਾਂਦੇ ਫਿਰਾਂਗੇ?" ਰਾਜੇ ਸ਼ਿਵਨਾਭ ਨੇ ਆਖਿਆ, "ਚਲੋ ਫਿਰ 'ਮੇਰੇ' ਮਹਿਲਾਂ ਵਿਚ ਚੱਲ ਕੇ ਭੋਜਨ ਤਾਂ ਛਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।" ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤਾਂ ਛਕਾਂਗੇ ਪਰ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਤੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਖਸ਼ਣਾ ਦੇਵੇਂਗਾ। ਰਾਜੇ ਸ਼ਿਵਨਾਭ ਨੇ ਆਖਿਆ ਤੁਸੀਂ 'ਮੇਰਾ' ਸਾਰਾ ਰਾਜ ਭਾਗ, 'ਮੇਰਾ' ਸਾਰਾ ਧੰਨ ਦਖਸ਼ਣਾ ਵਿਚ ਲੈ ਲਵੋ। ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੇਰੇ ਬਾਪ ਦਾਦਾ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਵੱਡੇ ਵਡੇਰੇ ਵੀ 'ਮੇਰਾ', 'ਮੇਰਾ' ਕਰਦੇ ਚਲੇ ਗਏ ਸੀ। ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਗਏ ਸੀ।

ਤੇ ਤੇਰੀਆਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਰਾਜ ਭਾਗ, ਧੰਨ ਦੌਲਤ ਇੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਦਖਸ਼ਣਾ ਤਾਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਈਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਆਪਣੀ ਹੋਵੇ। ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਹੇ ਮਿਹਰਾਂ ਦੇ ਦਾਤੇ! ਤੁਸੀਂ 'ਮੇਰਾ' ਤਨ ਲੈ ਲਵੋ, ਇਹ ਤਨ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ ਇਹ ਤਨ ਵੀ ਤੇਰਾ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੂੰ ਅੱਗੇ ਵੀ ਕਈ ਜਨਮ ਲਏ ਤੇ ਤਨ ਤੇਰਾ ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵੀ ਤੇਰਾ ਨਹੀਂ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੇ। ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਚਾਨਣਾ ਹੋਇਆ ਤੇ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰਾ 'ਮਨ' ਲੈ ਲਵੋ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਇਹ 'ਮਨ' ਵੀ ਤੇਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਤਾਂ ਤੇਰੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਤੂੰ ਮਨ ਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਹੈਂ। ਰਾਜਾ ਸ਼ਿਵਨਾਭ ਬੜੀ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿਚ ਪੈ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਹੇ ਮਿਹਰਾਂ ਦੇ ਸਾਈਂ, ਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਮੇਰਾ' ਧਨ ਕਬੂਲ ਹੈ, ਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਮੇਰਾ' ਮਨ ਕਬੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ 'ਮੇਰਾ' ਸਰੀਰ ਕਬੂਲ ਹੈ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਦੱਸੋ ਕਿ 'ਮੈਂ' ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਖਸ਼ਣਾ ਵਿਚ ਕੀ ਦੇਵਾਂ? ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਬੋਲੇ, ਬੱਸ ਰਾਜੇ ਸਾਨੂੰ ਤੂੰ ਆਪਣੀ 'ਮੈਂ' ਦੇ ਦੇ। ਰਾਜਾ ਸ਼ਿਵਨਾਭ ਨੂੰ ਸੋਝੀ ਪੈ ਗਈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸੀਸ ਝੁਕਾਇਆ ਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਪਾਵਨ ਹੱਥ ਰਾਜੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਤੇ ਆਖਿਆ, ਹੇ ਰਾਜੇ ਜਾਹ ਹਉਮੈਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਆਪਣੀ ਪਰਜਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ।

ਆਉ, ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰੀਏ, ਪ੍ਰਣ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ 'ਮੈਂ' ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰ ਦੇਈਏ। ਅੱਜ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ, ਮੱਥਾ ਟੇਕੋਗੇ ਤਾਂ ਨਿਵੇਂ ਹੋਏ ਮੱਥੇ ਨਾਲ 'ਮੈਂ' ਨੂੰ ਵੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਚੜ੍ਹਾ ਦੇਣਾ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਕੁ 'ਮੈਂ' ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਜ਼ਰਾ ਚਿੰਤਨ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ 'ਮੈਂ' ਤੇ 'ਮੇਰਾ' ਲਫ਼ਜ਼ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਮੂੰਹੋਂ 'ਮੈਂ' ਨਿਕਲੇ, 'ਮੇਰਾ' ਨਿਕਲੇ, ਮੂੰਹੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬੋਲੋ ਤੇ ਰੱਬ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ 'ਮੈਂ' ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕੱਢ ਦੇਵੇ ਤੇ ਮੂੰਹੋਂ 'ਤੇਰਾ' 'ਤੇਰਾ' ਨਿਕਲੇ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੀ ਰੂਹ ਦੇ ਘਰ ਪਰਤਣ ਵਾਸਤੇ 'ਹਉਮੈਂ' ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਨਾਨਕ **ਹੁਕਮੈ ਜੇ ਬੁਝੈ ਤ ਹਉਮੈ ਕਹੈ ਨ ਕੋਇ॥**

ਤੀਸਰੀ ਪਉੜੀ

ਗਾਵੈ ਕੋ ਤਾਣੁ ਹੋਵੈ ਕਿਸੈ ਤਾਣੁ॥
ਗਾਵੈ ਕੋ ਦਾਤਿ ਜਾਣੈ ਨੀਸਾਣੁ॥
ਗਾਵੈ ਕੋ ਗੁਣ ਵਡਿਆਈਆ ਚਾਰ॥
ਗਾਵੈ ਕੋ ਵਿਦਿਆ ਵਿਖਮੁ ਵੀਚਾਰੁ॥
ਗਾਵੈ ਕੋ ਸਾਜਿ ਕਰੇ ਤਨੁ ਖੇਹ॥
ਗਾਵੈ ਕੋ ਜੀਅ ਲੈ ਫਿਰਿ ਦੇਹ॥
ਗਾਵੈ ਕੋ ਜਾਪੈ ਦਿਸੈ ਦੂਰਿ॥
ਗਾਵੈ ਕੋ ਵੇਖੈ ਹਾਦਰਾ ਹਦੂਰਿ॥
ਕਥਨਾ ਕਥੀ ਨ ਆਵੈ ਤੋਟਿ॥
ਕਥਿ ਕਥਿ ਕਥੀ ਕੋਟੀ ਕੋਟਿ ਕੋਟਿ॥
ਦੇਦਾ ਦੇ ਲੈਦੇ ਥਕਿ ਪਾਹਿ॥
ਜੁਗਾ ਜੁਗੰਤਰਿ ਖਾਹੀ ਖਾਹਿ॥
ਹੁਕਮੀ ਹੁਕਮੁ ਚਲਾਏ ਰਾਹੁ॥
ਨਾਨਕ ਵਿਗਸੈ ਵੇਪਰਵਾਹੁ॥੩॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਗਾਵੈ ਕੋ ਤਾਣੁ ਹੋਵੈ ਕਿਸੈ ਤਾਣੁ - ਕਿਸ ਵਿਚ ਇਤਨਾ ਬਲ (ਤਾਣੁ) ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਤਾਕਤ (ਤਾਣੁ) ਨੂੰ, ਉਸ ਸਰਵ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਗਾ ਸਕੇ, ਉਸ ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰ ਸਕੇ। ਗਾਵੈ ਕੋ ਦਾਤਿ ਜਾਣੈ ਨੀਸਾਣੁ- ਕਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਦਾ, ਦਾਨ ਦਾ (ਦਾਤਿ) ਗੌਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ

ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (**ਨਿਸਾਣੁ**) ਸਮਝਦੇ (**ਜਾਣੈ**) ਹਨ। **ਗਾਵੈ ਕੋ ਗੁਣ ਵਡਿਆਈਆ ਚਾਰ** – ਕਈ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਵਡੱਪਣ (**ਵਡਿਆਈਆ**) ਦਾ, ਉਸ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ (ਚਾਰ) ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਗਾਵੈ ਕੋ ਵਿਦਿਆ ਵਿਖਮੁ ਵੀਚਾਰੁ** – ਕਈ (**ਕੋ**) ਉਸ ਦੀ ਵਿੱਦਿਆ ਨੂੰ, ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ (**ਵਿਖਮੁ**) ਹੈ। **ਗਾਵੈ ਕੋ ਸਾਜਿ ਕਰੇ ਤਨੁ ਖੇਹ** – ਕਈ (**ਕੋ**) ਇਹ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇਹ ਦਾ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਚਨਹਾਰ (**ਸਾਜਿ**) ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਆਹ ਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। **ਗਾਵੈ ਕੋ ਜੀਅ ਲੈ ਫਿਰਿ ਦੇਹ** – ਕਈ ਉਸ ਦਾ ਇਹ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣੀ (**ਜੀਅ**) ਨੂੰ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਮੁੜ ਆਪੇ ਹੀ (**ਫਿਰਿ**) ਸਰੀਰ ਗ੍ਰਹਿਣ (**ਦੇਹ**) ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। **ਗਾਵੈ ਕੋ ਜਾਪੈ ਦਿਸੈ ਦੂਰਿ** – ਕਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਬੜੀ ਦੂਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਹਿਸੂਸ (**ਜਾਪੈ**) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਉਸ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਠਿਨ ਲਗਦੀ ਹੈ। **ਗਾਵੈ ਕੋ ਵੇਖੈ ਹਾਦਰਾ ਹਦੂਰਿ** – ਕਈ ਇਹ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ (**ਹਾਦਰਾ ਹਦੂਰਿ**) ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। **ਕਥਨਾ ਕਥੀ ਨ ਆਵੈ ਤੋਟਿ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਗਾਣ (**ਕਥਨਾ**) ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਕਹੀ (**ਕਥੀ**) ਜਾਈਏ, ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ (**ਤੋਟਿ**) ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। **ਕਥਿ ਕਥਿ ਕਥੀ ਕੋਟੀ ਕੋਟਿ ਕੋਟਿ** – ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗਾਉਣ ਵਾਲੇ (**ਕਥੀ**), ਲੱਖਾਂ (**ਕੋਟੀ**) ਦੀ ਤਾਦਾਦ ਵਿਚ ਹਨ ਤੇ ਇਕ-ਇਕ ਨੇ ਕਈ-ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ (**ਪਰਮਾਤਮਾ**) ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ (**ਕਥਿ**) ਕੀਤਾ ਹੈ। **ਦੇਦਾ ਦੇ ਲੈਦੇ ਥਕਿ ਪਾਹਿ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਿਹਰਾਂ ਨੂੰ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਲੈਂਦੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਜੁਗਾ ਜੁਗੰਤਰਿ ਖਾਹੀ ਖਾਹਿ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਈ ਜੁਗਾਂ ਤੋਂ (**ਜੁਗਾ ਜੁਗੰਤਰਿ**) ਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਭੋਗ (**ਖਾਹੀ ਖਾਹਿ**) ਰਹੇ ਹਾਂ। **ਹੁਕਮੀ ਹੁਕਮੁ ਚਲਾਏ ਰਾਹੁ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਉਹ ਹੁਕਮ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ (**ਹੁਕਮੀ**) ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਠੀਕ ਰਸਤੇ (**ਰਾਹੁ**) ਤੇ ਬੜੇ ਸੁੰਦਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਵਿਗਸੈ ਵੇਪਰਵਾਹੁ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਬੇਪਰਵਾਹ ਹੈ, ਨਿਰਲੇਪ ਹੈ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਨੰਦਿਤ (**ਵਿਗਸੈ**) ਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੈ, ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਆਉ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੀਸਰੀ ਪਉੜੀ ਦੀ ਇਸ ਪੰਗਤੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ ਕਿ **ਹੁਕਮੀ ਹੁਕਮੁ ਚਲਾਏ ਰਾਹੁ** ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਰਸਤੇ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਰਸਤੇ ਵੱਲ ਘੜੀ-ਘੜੀ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਰਾਹ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨੀ ਪਏਗੀ। ਇਹ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਸ ਰੱਬ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਸ਼ੰਕਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ। ਜੋ ਕੰਮ ਮਾੜਾ ਹੈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਮੁਤਾਬਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਆਵਾਜ਼ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਘਬਰਾਹਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਰੁਕ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਸੀਨਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਡਰ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਕੰਮ ਮਾੜਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ।

ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਤੇ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਲੇਪ ਫਿਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਰਤਾਂ ਹਨ ਲੋਭ ਦੀਆਂ, ਲਾਲਚ ਦੀਆਂ, ਹਉਮੈਂ ਦੀਆਂ, ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ। ਇਹ ਲੇਪ ਹਨ ਈਰਖਾ ਦੇ, ਦਵੈਖ ਦੇ, ਝੂਠ ਦੇ। ਇਹ ਪਰਤਾਂ ਤੇ ਇਹ ਲੇਪ ਫਿਰ ਕਈ ਗੁਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਬੋਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਹਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਰੱਬ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਮੂਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾਉ, ਸਾਡਾ ਮੂਲ ਦਿਆਲੂ ਹੈ, ਸਨੇਹੀ ਹੈ, ਸੱਚਾ ਹੈ, ਹਮਦਰਦ ਹੈ, ਦਾਨੀ ਹੈ ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾਉ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ-ਪਰ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਪੀੜ੍ਹਿਤ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਚਿੰਤਤ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤਣਾਉ ਵਧੇਗਾ, ਭਟਕਣਾ ਵਧੇਗੀ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣਗੀਆਂ। ਆਪੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਰੱਬ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮੂਲ

ਸੁਭਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਬੂਤਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਹਾਂ, ਉਹ ਪਰਮ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਤਮਾ ਹਾਂ। ਉਹ ਮਹਾਂਸਾਗਰ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਬੂੰਦ ਹਾਂ। ਬੂੰਦ ਦਾ ਮੂਲ ਸੁਭਾ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਅੱਗ ਵਾਲੀ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਬੂੰਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਸੜ ਜਾਵੇਗੀ, ਮੁੱਕ ਜਾਵੇਗੀ। ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾ, ਬਦਲੇ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾ ਸਾਡਾ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇਕ ਪਰਤ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਫੈਦੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾ ਦਇਆ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਡੁੱਬਦੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੈ।

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੋਭੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਦੋ ਪੁਰਖ ਆਪਸ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖਦਿਆਂ-ਦੇਖਦਿਆਂ ਇਕ ਠੂੰਹਾਂ ਟੋਭੇ ਵਿਚ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਦਇਆ ਆ ਗਈ ਤੇ ਉਸ ਨੇਂ ਠੂੰਹੇਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ, ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਸਾਰ ਠੂੰਹੇਂ ਨੇ ਉਸੇ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਡੰਗ ਮਾਰਿਆ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਉਹ ਠੂੰਹਾਂ ਫਿਰ ਟੋਭੇ ਵਿਚ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਦਿਆਲੂ ਪੁਰਖ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ। ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਠੂੰਹੇਂ ਨੇ ਫਿਰ ਉਸ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਡੰਗ ਮਾਰਿਆ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਠੂੰਹਾਂ ਉਸ ਟੋਭੇ ਵਿਚ ਡਿੱਗਿਆ ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਵਾਰੀ ਉਸ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਠੂੰਹੇਂ ਨੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਆਲੂ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਡੰਗ ਮਾਰਿਆ। ਜਦੋਂ ਪੰਜਵੀਂ ਵਾਰੀ ਉਹ ਭਲਾ ਪੁਰਖ ਉਸ ਠੂੰਹੇਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲੱਗਿਆ ਤਾਂ ਕੋਲ ਖਲੋਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪੁਰਖ ਕੋਲੋਂ ਰਿਹਾ ਨਾ ਗਿਆ ਤੇ ਉਹ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ, ਇਹ ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਹਰ ਵਾਰੀ ਇਹ ਠੂੰਹਾਂ ਤੈਨੂੰ ਡੰਗ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਡੁੱਬਦੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਮੂਲ ਹੈ ਤੇ ਮੇਰਾ ਸੁਭਾ ਹੈ। ਤੇ ਡੰਗ ਮਾਰਨਾ ਠੂੰਹੇਂ ਦਾ ਸੁਭਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ (ਠੂੰਹਾਂ) ਆਪਣੇ ਸੁਭਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸੁਭਾ ਕਿਉਂ ਛੱਡਾਂ?

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸੁਭਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚੱਲਣ ਵਾਸਤੇ, ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲੀ ਸ਼ਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ, ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾ ਵਿਚ, ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ਰਤ ਰੱਖੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਸਭ ਤੇ ਬਰਾਬਰ ਪੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੇ

ਜਾਂ ਨਾ ਕਰੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰ ਲਿਆ, ਫਿਰ ਧੁੱਪ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆਈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਦਿਉ। ਤਾਂ ਵੀ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਬੂਹਾ ਖੋਲ੍ਹੋਗੇ ਤੇ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਫਿਰ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾਤਾਂ ਦੇਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਦਾ ਦੇ **ਲੈਦੇ ਥਕਿ ਪਾਹਿ॥**

ਆਉ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਆਤਮਿਕ ਕੰਨ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਰੱਬ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਸਾਡਾ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਹੈ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਸ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੈਨਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਢਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਆਵੋਗੇ, ਰੱਬ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਵੋਗੇ। "**ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ**" ਝੂਠ ਦੀਆਂ ਉਹ ਕੰਧਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਉਹ ਡਿੱਗ ਪੈਣਗੀਆਂ, ਤੇ ਤੁਸੀ ਸਚਿਆਰੇ ਬਣ ਜਾਵੋਗੇ। ਅੰਦਰ ਸੰਤੋਖ ਦੀਆਂ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀਆਂ, ਸਬਰ ਦੀਆਂ, ਰਹਿਮ ਦੀਆਂ ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਹਿੱਤ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਗ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਆਪਣਾ ਮੂਲ ਪਛਾਨਣਾ। ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੂਲ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਪਰਤ ਆਵੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਮੁੜ ਆਵੋਗੇ।

ਚੌਥੀ ਪਉੜੀ

ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੁ ਨਾਇ ਭਾਖਿਆ ਭਾਉ ਅਪਾਰੁ ॥
ਆਖਹਿ ਮੰਗਹਿ ਦੇਹਿ ਦੇਹਿ ਦਾਤਿ ਕਰੇ ਦਾਤਾਰੁ ॥
ਫੇਰਿ ਕਿ ਅਗੈ ਰਖੀਐ ਜਿਤੁ ਦਿਸੈ ਦਰਬਾਰੁ ॥
ਮੁਹੌ ਕਿ ਬੋਲਣੁ ਬੋਲੀਐ ਜਿਤੁ ਸੁਣਿ ਧਰੇ ਪਿਆਰੁ ॥
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ਕਰਮੀ ਆਵੈ ਕਪੜਾ ਨਦਰੀ ਮੋਖੁ ਦੁਆਰੁ ॥
ਨਾਨਕ ਏਵੈ ਜਾਣੀਐ ਸਭੁ ਆਪੇ ਸਚਿਆਰੁ ॥ ੪ ॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੁ ਨਾਇ – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਸਾਹਿਬੁ**) ਆਪ ਵੀ ਸੱਚਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ (**ਨਾਇ**) ਵੀ ਸੱਚਾ ਹੈ। **ਭਾਖਿਆ ਭਾਉ ਅਪਾਰੁ** – ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਰ (**ਅਪਾਰੁ**) ਪਿਆਰ ਨਾਲ (**ਭਾਉ**) ਜਪੋ (**ਭਾਖਿਆ**)। **ਆਖਹਿ ਮੰਗਹਿ ਦੇਹਿ ਦੇਹਿ** – ਲੋਕੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮੰਗੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇ (**ਦੇਹਿ**), ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਦੇ (**ਦੇਹਿ**), ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਦਾਤਿ ਕਰੇ ਦਾਤਾਰੁ** – ਉਹ ਦਾਤਾਂ ਬਖਸ਼ਣ ਵਾਲਾ (**ਦਾਤਾਰ**) ਸਾਨੂੰ ਦਾਤਾਂ (**ਦਾਤਿ**) ਦੇਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਫੇਰਿ ਕਿ ਅਗੈ ਰਖੀਐ** – ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੀ ਭੇਟਾ ਅਰਪਣ ਕਰੀਐ। **ਜਿਤੁ ਦਿਸੈ ਦਰਬਾਰੁ** – ਜਿਸ ਨਾਲ (**ਜਿਤੁ**) ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਦਰਬਾਰ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੈ, ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਜਾਵੇ। **ਮੁਹੌ ਕਿ ਬੋਲਣੁ ਬੋਲੀਐ** – ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ (**ਮੁਹੌ**) ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਬੋਲ ਬੋਲੀਏ। **ਜਿਤੁ ਸੁਣਿ ਧਰੇ ਪਿਆਰੁ** – ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਆਵੇ। **ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ** – ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੱਚੇ ਨਾਮ

ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਹਿਮਾ (ਵਡਿਆਈ) ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। **ਕਰਮੀ ਆਵੈ ਕਪੜਾ** – ਪਿਛਲੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ (**ਕਰਮੀ**) ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ (**ਕਪੜਾ**) ਮਿਲਦਾ ਹੈ। **ਨਦਰੀ ਮੋਖੁ ਦੁਆਰੁ** – ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ (**ਨਦਰੀ**) ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਮੁਕਤੀ (ਮੋਖ) ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ (**ਦੁਆਰੁ**) ਦਿਸੇਗਾ। **ਨਾਨਕ ਏਵੈ ਜਾਣੀਐ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ (**ਏਵੈ**) ਸਮਝ ਲਵੋ (**ਜਾਣੀਐ**) ਕਿ **ਸਭੁ ਆਪੇ ਸਚਿਆਰੁ** – ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ (**ਸਚਿਆਰੁ**) ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪ ਹੈ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਚੌਥੀ ਪਉੜੀ ਦੀ ਇਸ ਪੰਗਤੀ ਤੇ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ – **ਆਖਹਿ ਮੰਗਹਿ ਦੇਹਿ ਦੇਹਿ ਦਾਤਿ ਕਰੇ ਦਾਤਾਰੁ** ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਬੇਅੰਤ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਮੰਗੇ ਉਸ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜਿਉਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਸਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ – ਸੂਰਜ, ਚੰਦ, ਸਿਤਾਰੇ, ਧਰਤੀ, ਪੌਣ, ਪਾਣੀ – ਸਭ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਖ਼ਸ਼ੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਸਤੇ ਹਨ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਬਿਨਾਂ ਮੁੱਲ ਲਏ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਨੂੰ ਅੱਜ ਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ – **ਜੁਗਾ ਜੁਗੰਤਰਿ ਖਾਹੀ ਖਾਹਿ** – ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜੁਗਾਂ-ਜੁਗਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ, ਕਈ ਯੁਗਾਂ ਤੋਂ ਖਾਂਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਹੰਢਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੀਏ। **ਫੇਰਿ ਕਿ ਅਗੈ ਰਖੀਐ** – ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਅਰਪਣ ਕਰੀਏ। ਮਨੁੱਖ ਕਈ ਵਾਰ ਬੜਾ ਹੰਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਵਿਚੋਂ ਦਾਨ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਮ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 'ਅੱਜ ਮੇਰਾ ਲੰਗਰ ਹੈ', 'ਮੈਂ' ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੀ ਇਮਾਰਤੀ ਫੰਡ ਲਈ ਇਤਨੇ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ, ਪਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਹ ਸਾਡਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਦਾਤ ਹੈ। ਫਿਰ ਹੰਕਾਰ ਕਾਹਦਾ? **ਕਬੀਰ ਮੇਰਾ ਮੁਝ ਮਹਿ ਕਿਛੁ ਨਹੀ ਜੋ ਕਿਛੁ ਹੈ ਸੋ ਤੇਰਾ॥ ਤੇਰਾ ਤੁਝ ਕਉ ਸਉਪਤੇ ਕਿਆ ਲਾਗੈ ਮੇਰਾ॥** ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਫਲਾਣੇ ਕੋਲ ਇਤਨਾ ਧਨ ਹੈ, ਇੰਨੇ ਧੀਆਂ ਪੁੱਤਰ ਹਨ, ਏਨੇ ਸਰੀਰਕ ਸੁੱਖ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੀ ਏਨਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ? ਇਹ ਤਾਂ ਨਾਸ਼ੁਕਰੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਨਿਆਵੀਂ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਹਿਸਾਬੀ-ਕਿਤਾਬੀ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਰੋਟੀ ਖਵਾ ਦੇਵੇ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਾਪਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੀਏ। ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੇ, ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤੋਹਫ਼ਾ ਦੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਮਾਂ ਆਉਣ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿੰਨ ਵੇਲੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖੁਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਾਪਸ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਜਣੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਰੱਬ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ **ਤੂ ਦਾਤਾ ਦਾਤਾਰੁ ਤੇਰਾ ਦਿਤਾ ਖਾਵਣਾ॥** ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਬਿਠਾ ਕੇ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪੁਚਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਬੜਾ ਅਹਿਸਾਨ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪੈਰ, ਗੋਡੇ, ਲੱਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਈ ਸੈਂਕੜੇ ਮੀਲਾਂ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਠੀਕ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਘਾਟ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੱਥਾ ਟੇਕਦਿਆਂ ਜਦੋਂ ਗੋਡੇ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 'ਮੈਨੂੰ' ਇਹ ਘਾਟ ਕਿਉਂ ਆਈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਗੋਡੇ ਸੋਹਣੇ ਚਲਦੇ ਸੀ, ਦਿਖਾਈ ਸੁਣਾਈ ਚੰਗਾ ਦਿੰਦਾ ਸੀ ਤੇ ਭਾਰੀ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸੀ, ਉਦੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਸੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਕਿ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਤੇਰੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਦਾ।

ਸੋ ਆਓ, ਅੱਜ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਚੌਥੀ ਪਉੜੀ ਦਾ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦਿਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੱਥਾ ਟੇਕੋ, ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਵੋ ਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰੋ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਦੇ, ਬਿਨਾਂ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੀ ਆਸ ਦੇ ਬਖਸ਼ੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕੋ, ਇਸ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਧੰਨਵਾਦ ਦੀ, ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲਗਾਉ। ਉਸ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਦਾਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ। ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਗੈਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਚਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੋ ਧੰਨਵਾਦ ਦੀ ਕਾਪੀ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਲਿਖੋ 'ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ' ਮੇਰੇ ਦਾਤਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੋਲੋ, ਤੂ **ਦਾਤਾ ਦਾਤਾਰੁ ਤੇਰਾ ਦਿਤਾ ਖਾਵਣਾ॥**

ਪੰਜਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਥਾਪਿਆ ਨ ਜਾਇ ਕੀਤਾ ਨ ਹੋਇ॥
ਆਪੇ ਆਪਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਸੋਇ॥
ਜਿਨਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ਮਾਨੁ॥
ਨਾਨਕ ਗਾਵੀਐ ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨੁ॥
ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ॥
ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਦੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵੇਦੰ
ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ॥
ਗੁਰੁ ਈਸਰੁ ਗੁਰੁ ਗੋਰਖੁ
ਬਰਮਾ ਗੁਰੁ ਪਾਰਬਤੀ ਮਾਈ॥
ਜੇ ਹਉ ਜਾਣਾ ਆਖਾ ਨਾਹੀ
ਕਹਣਾ ਕਥਨੁ ਨ ਜਾਈ॥
ਗੁਰਾ ਇਕ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ॥
ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ
ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ॥੫॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਥਾਪਿਆ ਨ ਜਾਇ – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੂਰਤੀ ਜਾਂ ਬੁੱਤ ਵਾਂਗ

ਸਥਾਪਿਤ (**ਥਾਪਿਆ**) ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। **ਕੀਤਾ ਨ ਹੋਇ** – ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਚਨਾ (**ਕੀਤਾ**) ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। **ਆਪੇ ਆਪਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਸੋਇ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਆਪ ਹੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ (**ਨਿਰੰਜਨੁ**) ਹੈ, ਭਾਵ ਸ਼ੁੱਧ ਤੇ ਨਿਰਲੇਪ ਹੈ। **ਜਿਨਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਪਾਇਆ ਮਾਨੁ** – ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅਰਾਧਨਾ (**ਸੇਵਿਆ**) ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਮਾ (**ਮਾਨੁ**) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਗਾਵੀਐ ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨੁ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ (**ਨਿਧਾਨੁ**) ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰਨੀ (**ਗਾਵੀਐ**) ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। **ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ** – ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਪਿਆਰ (**ਭਾਉ**) ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ** – ਤੇ ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਛੱਡੇ (**ਪਰਹਰਿ**) ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁੱਖ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵੱਸਦੀ ਹੈ। **ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਦੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵੇਦੰ** – ਗੁਰੂ (**ਗੁਰ**) ਦੇ ਬਚਨ (**ਮੁਖਿ**) ਰੂਹਾਨੀ ਧੁਨ (**ਨਾਦੰ**) ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਵਿਚ ਵੈਦਿਕ ਗਿਆਨ (**ਵੇਦੰ**) ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। **ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ** – ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। **ਗੁਰੁ ਈਸਰੁ ਗੁਰੁ ਗੋਰਖੁ ਬਰਮਾ** – ਗੁਰੂ ਸ਼ਿਵਾ (**ਈਸਰੁ**), ਗੁਰੂ ਵਿਸ਼ਨੂੰ (**ਗੋਰਖੁ**) ਤੇ ਗੁਰੂ ਬ੍ਰਹਮਾ (**ਬਰਮਾ**) ਹੈ। **ਗੁਰੁ ਪਾਰਬਤੀ ਮਾਈ** – ਗੁਰੂ ਪਾਰਵਤੀ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਲਕਸ਼ਮੀ (**ਮਾਈ**) ਹੈ। **ਜੇ ਹਉ ਜਾਣਾ ਆਖਾ ਨਾਹੀ** – ਜੇ ਮੈਂ (**ਹਉ**) ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ (**ਜਾਣਾ**) ਕਰ ਵੀ ਸਕਾਂ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਰਨਣ (**ਆਖਾ**) ਨਹੀਂ (**ਨਾਹੀ**) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। **ਕਹਣਾ ਕਥਨੁ ਨ ਜਾਈ** – ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ (**ਕਹਣਾ**) ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। **ਗੁਰਾ ਇਕ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ** – ਗੁਰੂ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਸਮਝਾਈ (**ਬੁਝਾਈ**) ਹੈ। **ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ** – ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਤਾ (**ਦਾਤਾ**) ਹੈ, ਮਾਲਿਕ ਹੈ, ਸਾਹਿਬ ਹੈ। **ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ** – ਮੈਂ (**ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ**) ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭੁੱਲ (**ਵਿਸਰਿ**) ਨਾ ਜਾਵਾਂ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਆਉ ਅੱਜ ਆਪਾਂ ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਤੁਕ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ –

ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਆਪ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਨੀਵਾਂ ਨਾ ਸਮਝੋ, ਸਭ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝੋ।

8 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਨੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦਾ ਦਿਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਦਿਨ ਹੈ, ਇਹ ਮਾਵਾਂ ਦਾ ਦਿਨ ਹੈ, ਭੈਣਾਂ ਤੇ ਧੀਆਂ ਦਾ ਦਿਨ ਹੈ, ਇਹ ਨਾਨੀਆਂ ਤੇ ਦਾਦੀਆਂ ਦਾ ਦਿਨ ਹੈ। ਦਿਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤਾਂ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਾਰੀ ਜਾਤ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹੱਕ ਦੇਈਏ। ਸਿਰਫ਼ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਧਾਰਮਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਵੀ।

ਇਹ ਨਾਰੀ ਦਾ ਦਿਨ ਤਾਂ ਹੁਣ 5 ਸਾਲ ਹੋਏ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਸੀ ਅੱਜ ਤੋਂ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਲਿਖ ਗਏ ਸੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਘੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। **ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ** – ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਛੋਟਾ ਵੱਡਾ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗਰੀਬ ਜਾਂ ਅਮੀਰ ਹਨ, ਕਿਹੜੀ ਜਾਤ ਦੇ ਹਨ, ਆਦਮੀ ਹਨ ਕਿ ਇਸਤਰੀ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਸਭ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ, ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ, ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਨੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਰਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਪੰਗਤ ਵਿਚ ਸਭ ਮਿਲ ਕੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਦਰਜੇ ਵਿਚ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਨੇ ਹਰੀਪੁਰ ਦੀ ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੁਰਕੇ ਨਾਲ ਆ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਔਰਤ ਆਦਮੀ ਦੀ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਉਣ ਦੀ ਰਸਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਨੇ ਉਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਬਾਟੇ ਵਿਚ ਪਤਾਸੇ ਘੋਲੇ ਸਨ। ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਨੂੰ ਖ਼ਾਲਸੇ ਦੀ ਮਾਂ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸਿੱਖ ਔਰਤ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ 'ਕੌਰ' ਜੋੜ ਕੇ ਸਭ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਸਤੀ ਤੇ ਪਰਦੇ ਦੀ ਰਸਮ ਤੇ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜੰਮਦਿਆਂ

ਮਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਸ ਪਉੜੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੌਰ ਕਰੋ ਕੀ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕਹਿ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਸਚਮੁੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਚਰਣ ਵਿਚ, ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ, ਬੋਲਚਾਲ ਵਿਚ, ਸੋਚ ਵਿਚ, ਉਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਜਦੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ, ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਨਿਕਲ ਆਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਬੱਚੀ ਦੇ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੇਟੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੇਟਾ। ਤੇ ਇਹ ਆਮ ਦੇਖਣ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਲੜਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਇਹ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਲੂਕ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖ ਕਹਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਵੀ ਬੜਾ ਵਿਤਕਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੰਡਾ ਜੰਮ ਪਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਚਲੋ ਹੁਣ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਫ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ, ਤੇ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੜੀ ਜੰਮ ਪਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕੁੜੀ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ, ਦਾਦੇ-ਦਾਦੀ ਨੂੰ, ਚਲੋ ਜੀ ਬੱਚੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਾਂ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਰੱਬ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਦੇਵੇਗਾ। ਆਉ, ਅੱਜ ਆਪਾਂ ਇਸ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੀਏ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਵੀ ਭੈਣ, ਬੱਚੀ, ਮਾਂ, ਬੀਵੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਨਹੀਂ, ਨੀਵੀਂ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਸਤਰੀ ਜਾਤ ਹੈ। ਆਉ ਅੱਜ ਆਪਾਂ ਧੀ ਦਾ, ਦੋਹਤਰੀ ਦਾ, ਪੋਤਰੀ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨਾਈਏ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁੱਤਰ ਦਾ, ਦੋਹਤਰੇ ਦਾ ਤੇ ਪੋਤਰੇ ਦਾ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨੇ ਸਭ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ — **ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ॥**

ਛੇਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਾ ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵਾ
ਵਿਣੁ ਭਾਣੇ ਕਿ ਨਾਇ ਕਰੀ॥
ਜੇਤੀ ਸਿਰਠਿ ਉਪਾਈ ਵੇਖਾ
ਵਿਣੁ ਕਰਮਾ ਕਿ ਮਿਲੈ ਲਈ॥
ਮਤਿ ਵਿਚਿ ਰਤਨ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਿਕ
ਜੇ ਇਕ ਗੁਰ ਕੀ ਸਿਖ ਸੁਣੀ॥
ਗੁਰਾ ਇਕ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ॥
ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ
ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ॥੬॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਾ ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵਾ – ਜੇ ਮੈਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭਾ (ਭਾਵਾ) ਜਾਵਾਂ, ਜੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਤੀਰਥ ਜਾ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ (ਨਾਵਾ) ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। **ਵਿਣੁ ਭਾਣੇ ਕਿ ਨਾਇ ਕਰੀ** – ਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਇਆ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ (ਭਾਣੇ) ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਤਾਂ ਇਸ ਨਹਾਉਣ (ਨਾਇ) ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। **ਜੇਤੀ ਸਿਰਠਿ ਉਪਾਈ ਵੇਖਾ** – ਜੇ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ (ਉਪਾਈ) ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (ਸਿਰਠਿ) ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰਾਂ। **ਵਿਣੁ ਕਰਮਾ ਕਿ ਮਿਲੈ ਲਈ** – ਕਿ ਚੰਗੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ (ਵਿਣੁ) ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਮਤਿ ਵਿਚਿ ਰਤਨ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਿਕ ਜੇ ਇਕ ਗੁਰ ਕੀ ਸਿਖ ਸੁਣੀ** – ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ (ਸਿਖ) ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵੀ ਸੁਣੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੁੱਧੀ (ਮਤਿ) ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਰੇ ਹੀਰੇ,

ਮੋਤੀ, ਜਵਾਹਰਾਤ ਹਨ, ਭਾਵ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ, ਵਸੀਲੇ ਤੇ ਸਾਧਨ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹਨ। **ਗੁਰਾ ਇਕ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ** – ਗੁਰੂ ਨੇ ਇਕ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਈ (**ਬੁਝਾਈ**) ਹੈ। **ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ** – ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਜੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਰਚਨਹਾਰ (**ਦਾਤਾ**) ਹੈ ਤੇ ਕਿਤੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮੈਨੂੰ ਭੁਲ (**ਵਿਸਰਿ**) ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ, ਪੂਜਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸਿਰਫ਼ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਲੰਗਰ ਵਾਸਤੇ ਮਾਇਆ ਅਰਦਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਮੱਥਾ ਟੇਕਦੇ ਹਾਂ, ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਨੀਯਤ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਿਹਰਾਂ ਦੇ ਪਾਤਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਲੱਗਿਆਂ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣਾ ਬੇਕਾਰ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ **ਸੀਸਿ ਨਿਵਾਇਐ ਕਿਆ ਥੀਐ ਜਾ ਰਿਦੈ (ਹਿਰਦੇ) ਕੁਸੁਧੇ ਜਾਹਿ** – ਭਾਵ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਰਿਝਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਸਾਡੀ ਨੀਯਤ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਮੱਤ ਨੂੰ ਹੀਰਿਆਂ ਮੋਤੀਆਂ ਵਰਗੀ ਉੱਚੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ ਤੇ ਮੱਤ ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ। ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਮੱਤ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਮੱਤ ਉਹ ਉੱਚੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਉਮੈਂ ਨਹੀਂ, ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ, ਬੇਸ਼ੁਕਰੀ ਨਹੀਂ, ਜਿੱਥੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ, ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੇ ਲਾਲਚ ਨਹੀਂ। ਮੱਤ ਉਹ ਉੱਚੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦਇਆ ਭਾਵ ਹੈ, ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਹਲੀਮੀ ਵੱਸਦੀ ਹੈ, ਨਿਮਰਤਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਮੱਤ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਮਿਹਰਾਂ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਏਨਾ ਦਿਆਲੂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਦੇਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰੀ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਹੈ **ਦੇਦਾ ਦੇ ਲੈਦੇ ਥਕਿ ਪਾਹਿ** – ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਦੇਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਉਹਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਝੋਲੀ ਤਾਂ ਫੈਲਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਸੂਰਜ ਚਮਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਲਏ ਹਨ ਤੇ ਪਰਦੇ ਖਿੱਚ ਲਏ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਆਉਣਗੀਆਂ?

ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਉ, ਪਰਦੇ ਹਟਾ ਦਿਉ ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਪੇ ਚਾਨਣ ਨਾਲ ਘਰ ਭਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੀਂਹ ਵੱਸ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਘੜਾ ਬਾਹਰ ਪਿਆ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜੇ ਘੜਾ ਮੂਧਾ ਪਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁੱਠੇ ਘੜੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਭਰਨਾ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਿਹਰਾਂ ਦਾ ਮੀਂਹ ਵਸ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਮਨ ਰੂਪੀ ਘੜਾ ਮੂਧਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੱਤ ਨੀਵੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਮੱਤ ਹੰਕਾਰ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਿੱਥੇ (ਮੈਂ ਮੈਂ) ਹਉਮੈਂ ਹੈ, ਹੰਕਾਰ ਹੈ, ਉਥੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਸਮਾ ਸਕਦਾ।

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੱਤ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਇਸ ਦਾ ਉਪਾਅ ਵੀ ਇਸੇ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। **ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ** - ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਕੋਈ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਨਵਾਂ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਦਾਤੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਸਮਰੱਥਾ ਮੰਗੋ ਕਿ ਮਨ ਨੀਵਾਂ ਰੱਖੇ ਤੇ ਮੱਤ ਉੱਚੀ ਕਰੇ। ਉਸ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਖਜ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਛਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਹੈ। ਇਹ ਹਉਮੈਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰੋ ਤੇ ਬੋਲੋ ਤੂ **ਦਾਤਾ ਦਾਤਾਰੁ ਤੇਰਾ ਦਿਤਾ ਖਾਵਣਾ** - ਬੋਲੋ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਤੇਰਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ ਤੇ ਮੱਤ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ 'ਮੈਂ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਉਮੈਂ (ਮੈਂ ਮੈਂ) ਮੱਤ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨੀਯਤ ਨੂੰ ਮਾੜੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਨੀਯਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਤੇ ਮਾੜੀ ਨੀਯਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਅਸੀਂ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇ ਨੀਯਤ ਨਹੀਂ ਵੀ ਸਾਫ਼, ਜੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੰਕਾਰ ਹੈ, ਗੁੱਸਾ ਹੈ, ਈਰਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਹੀ ਕਰੀ ਜਾਵੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੀ ਨੀਯਤ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਏ ਫਿਰ ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਵੀ ਚੰਗੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਨਾਲ, ਚੰਗੀ ਨੀਯਤ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਤਾਂ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੋਚ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਉਦਾਸੀਨਤਾ (Depression) ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕੋਗੇ? ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ

ਮਿਲਾਂਗਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂਗਾ, ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਆਵਾਂ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਇਹੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ, ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਆਪੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਛੇਵੀਂ ਪਉੜੀ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦਿਆਂ ਇਸ ਸਵਾਲ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਸਾਡੀ ਨੀਯਤ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ, ਮਨ ਨੀਵਾਂ ਤੇ ਮੱਤ ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਮੇਰੇ ਵੱਸ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਬੋਲ, ਸਾਡੇ ਕੰਮ, ਸਾਡਾ ਵਰਤਾਉ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿਮਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ ਤੇ ਮੱਤ ਉੱਚੀ ਤੇ ਨੀਯਤ ਸਾਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਿੱਠਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਕੌੜਾ, ਪਰ ਉਹ ਸਭ ਨਾਲ ਮਿੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰਾ ਇਸ ਅਸੂਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਵੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ, ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ, ਸੈਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਬੁਲਾ ਦਿਉਗੇ। ਹਉਮੈਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਬੁਲਾਵੇ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਤਿਊੜੀ ਵੱਟ ਕੇ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੱਲ ਤਿਊੜੀ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਨਾ ਦੇਖੋ, ਇਹ ਨੀਵੇਂ ਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਬੁਲਾਉ, ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ।

ਆਓ ਆਪਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਮੰਗੀਏ ਕਿ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਗੁੱਸਾ, ਬੇਸਬਰੀ, ਈਰਖਾ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤੇ ਸਾਡੇ ਬੋਲ ਸਭ ਵਾਸਤੇ ਮਿੱਠੇ ਹੋ ਜਾਣ। ਮਿੱਠੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਤਾਂ ਮਿੱਠਾ ਬਣਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਮੱਤ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੌੜੇ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਵੀ ਅਸੀਂ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਈਏ। ਆਪਣੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਵਿਚ 'ਮੈਂ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਮੂੰਹੋਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਹੀ ਨਿਕਲੇ - **ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ॥**

ਸੱਤਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਜੇ ਜੁਗ ਚਾਰੇ ਆਰਜਾ ਹੋਰ ਦਸੂਣੀ ਹੋਇ॥
ਨਵਾ ਖੰਡਾ ਵਿਚਿ ਜਾਣੀਐ ਨਾਲਿ ਚਲੈ ਸਭੁ ਕੋਇ॥
ਚੰਗਾ ਨਾਉ ਰਖਾਇ ਕੈ ਜਸੁ ਕੀਰਤਿ ਜਗਿ ਲੇਇ॥
ਜੇ ਤਿਸੁ ਨਦਰਿ ਨ ਆਵਈ ਤ ਵਾਤ ਨ ਪੁਛੈ ਕੇ॥
ਕੀਟਾ ਅੰਦਰਿ ਕੀਟੁ ਕਰਿ ਦੋਸੀ ਦੋਸੁ ਧਰੇ॥
ਨਾਨਕ ਨਿਰਗੁਣਿ ਗੁਣੁ ਕਰੇ ਗੁਣਵੰਤਿਆ ਗੁਣੁ ਦੇ॥
ਤੇਹਾ ਕੋਇ ਨ ਸੁਝਈ ਜਿ ਤਿਸੁ ਗੁਣੁ ਕੋਇ ਕਰੇ॥੭॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਜੇ ਜੁਗ ਚਾਰੇ ਆਰਜਾ – ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਾਰ ਯੁਗਾਂ ਜਿੱਡੀ ਉਮਰ (**ਆਰਜਾ**) ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ। **ਹੋਰ ਦਸੂਣੀ ਹੋਇ** – ਫਿਰ ਉਹ ਚਾਰ ਯੁਗਾਂ ਜਿੱਡੀ ਉਮਰ ਹੋਰ ਦਸ ਗੁਣਾ (**ਦਸੂਣੀ**) ਹੋ ਜਾਵੇ। **ਨਵਾ ਖੰਡਾ ਵਿਚਿ ਜਾਣੀਐ ਨਾਲਿ ਚਲੈ ਸਭੁ ਕੋਇ** – ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨੌਂ ਦੇ ਨੌਂ ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ, ਮਹਾਂਦੀਪਾਂ ਵਿਚ, ਭਾਵ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਗਰ-ਮਗਰ ਚਲਦੇ ਹੋਣ। **ਚੰਗਾ ਨਾਉ ਰਖਾਇ ਕੈ ਜਸੁ ਕੀਰਤਿ ਜਗਿ ਲੇਇ** – ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਨਾਮ ਤੇ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਸ਼ੋਭਾ (ਜਸ) ਤੇ ਉਸਤਤ (**ਕੀਰਤਿ**) ਕਿਉਂ ਨਾ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ। **ਜੇ ਤਿਸੁ ਨਦਰਿ ਨ ਆਵਈ** – ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ (**ਤਿਸੁ**) ਮਿਹਰ ਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ (**ਨਦਰਿ**) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। **ਤ ਵਾਤ ਨ ਪੁਛੈ ਕੇ** – ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਉਸ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ (**ਵਾਤ**) ਨਹੀਂ ਪੁੱਛੇਗਾ। **ਕੀਟਾ ਅੰਦਰਿ ਕੀਟੁ ਕਰਿ ਦੋਸੀ ਦੋਸੁ ਧਰੇ** – ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਗੈਰ ਮਨੁੱਖ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜਿਆਂ (**ਕੀਟਾ**) ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਤੇ ਘਟੀਆ ਕੀੜਾ (**ਕੀਟੁ**) ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਪਾਪੀ (**ਦੋਸੀ**) ਵੀ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਪਾਪ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਝਣਗੇ। **ਨਾਨਕ ਨਿਰਗੁਣਿ**

ਗੁਣੁ ਕਰੇ – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗੁਣ ਨਹੀਂ (**ਨਿਰਗੁਣਿ**) ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਗੁਣਵੰਤਿਆ ਗੁਣੁ ਦੇ** – ਜਿਹੜੇ ਗੁਣਵਾਨ (**ਗੁਣਵੰਤਿਆ**) ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਡਿਆਈਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। **ਤੇਹਾ ਕੋਇ ਨ ਸੁਝਈ** – ਪਰ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਦਿਖਾਈ (**ਸੁਝਈ**) ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। **ਜਿ ਤਿਸੁ ਗੁਣੁ ਕੋਇ ਕਰੇ** – ਜਿਹੜਾ (**ਜਿ**) ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਤਿਸੁ**) ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੁਣ ਦੇ ਸਕੇ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬੜੀ ਭਟਕਣਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਪਰ ਆਮ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ, ਬੇਅੰਤ ਧਨ ਦੌਲਤ, ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਘਰ, ਮਾਨ, ਇੱਜ਼ਤ, ਵੱਡਾ ਨਾਂ, ਸਭ ਕੁਝ ਪਾ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਭਟਕਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਮਿਲੇ, ਹੋਰ ਮਿਲੇ ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਤਨੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹਉਮੈਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੁਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਮੈਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਪਰ ਇਸ 'ਮੈਂ ਮੈਂ' ਦੇ ਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਰੱਬ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਉਹ ਫਿਰ ਕਿਤੇ ਚਲਾ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਦੌਲਤ ਦੀ ਜਾਂ ਦੌਲਤ ਨਾਲ ਖਰੀਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਰੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਘਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਸੰਗਮਰਮਰ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਪਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਦਰੀਆਂ ਗਲੀਚੇ ਵਿਛਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫ਼ਰਸ਼ਾਂ ਦੀ, ਗਲੀਚੇ ਦਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਫਰਸ਼ ਗੰਦੇ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਦਰੀਆਂ ਤੇ ਦਾਗ਼ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੇ ਇਸ ਡਰ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਜੇ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿੰਗੇ ਫਰਨੀਚਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਬਿਠਾਂਦੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਟੋਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਥੇ ਨਾ ਬੈਠੋ ਉੱਥੇ ਨਾ ਬੈਠੋ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੇਜਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਕਿਤਨੀ ਤਾਕਤ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਤਨਾ ਵਕਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦੁੱਖ ਵੰਡਾ ਸਕੀਏ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵੱਧ ਵਕਤ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕੀਏ, ਰੱਬ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰਤ

ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਪੈਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੌਰਮਿੰਟ ਟੈਕਸਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਲੈ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਉਪਰਾਲੇ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਬੈਂਕ ਵਿਚ, ਕਿਹੜੇ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਇਸ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਈਏ, ਕਿਹੜੇ ਵਕੀਲ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਕਰੀਏ ਕਿ ਟੈਕਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇਈਏ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਇਸ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੇ ਫਿਰ ਸਾਂਭਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿੰਨਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਧਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤੇ ਬੈਂਕਾਂ ਵਿਚ ਛੱਡ ਕੇ ਹੀ ਮਰ ਜਾਵੋ। ਸੋ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਉਮੈਂ ਤੇ ਫਿਰ ਗਵਾਚਣ ਦਾ ਡਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਕ ਪੱਲ ਵਿਚ ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਰੰਕ ਤੇ ਰੰਕ ਨੂੰ ਰਾਜਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਖਿਣ ਵਿਚ ਉਹ **ਕੀਟਾ ਅੰਦਰਿ ਕੀਟੁ ਕਰਿ ਦੋਸੀ ਦੋਸੁ ਧਰੇ,** ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਬਗੈਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦਾ। ਪਰ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ ਬੜਾ ਮਿਹਰਬਾਨ **ਨਾਨਕ ਨਿਰਗੁਣਿ ਗੁਣੁ ਕਰੇ,** ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜਦੋਂ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਨਿਰਬਲ ਨੂੰ ਬਲਵਾਨ, ਨੀਵੇਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਗੈਰ ਗੁਣਾਂ ਦੀ, ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭਾ ਜਾਵੋਗੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਮਿਹਰਾਂ ਦੀ ਵਰਖਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਸ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਸੁਵੱਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਮੰਗਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗੋ ਤੇ ਮਿਲਣ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰੋ। ਆਪ ਕਰਤਾ ਨਾ ਬਣ ਬੈਠੋ ਤੇ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ, ਉਸ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਭੰਡਾਰੇ ਵਿਚੋਂ ਦੇਣ ਦਾ ਇਕ ਵਸੀਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ - **ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ॥**

ਅੱਠਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਸੁਣਿਐ ਸਿਧ ਪੀਰ ਸੁਰਿ ਨਾਥ॥
ਸੁਣਿਐ ਧਰਤਿ ਧਵਲ ਆਕਾਸ॥
ਸੁਣਿਐ ਦੀਪ ਲੋਅ ਪਾਤਾਲ॥
ਸੁਣਿਐ ਪੋਹਿ ਨ ਸਕੈ ਕਾਲੁ॥
ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ॥
ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ॥੮॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਸੁਣਿਐ ਸਿਧ ਪੀਰ ਸੁਰਿ ਨਾਥ – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ (**ਸੁਣਿਐ**) ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੱਤ ਸਿੱਧ ਜੋਗੀਆਂ ਵਰਗੀ, ਪੀਰਾਂ ਵਰਗੀ, ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਤੇ ਦਾਨੀ ਦੇਵਤਿਆਂ (**ਸੁਰਿ**) ਤੇ ਨਾਥਾਂ ਵਰਗੀ (ਭਾਵ ਜੋਗੀਆਂ ਦੇ ਗੁਰੂ ਵਰਗੀ) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। **ਸੁਣਿਐ ਧਰਤਿ ਧਵਲ ਆਕਾਸ** – ਉਸ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦਾ (**ਧਰਤਿ**) ਤੇ ਜਿਸ ਖਿਆਲੀ ਬਲਦ (**ਧਵਲ**) ਨੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੰਗਾਂ ਤੇ ਸੰਭਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਅਸਮਾਨੀ ਭੇਦਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ। **ਸੁਣਿਐ ਦੀਪ ਲੋਅ ਪਾਤਾਲ** – ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਭ ਮਹਾਂਦੀਪਾਂ ਦਾ (**ਦੀਪ**), ਤਿੰਨ ਲੋਕਾਂ (**ਲੋਅ**) ਤੇ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਸਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (**ਪਾਤਾਲ**) ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਸੁਣਿਐ ਪੋਹਿ ਨ ਸਕੈ ਕਾਲੁ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮੌਤ (**ਕਾਲੁ**) ਛੂਹ (**ਪੋਹਿ**) ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਭਾਵ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। **ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭਗਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ (**ਵਿਗਾਸੁ**) ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। **ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਜਾਦੂ ਹੈ, ਚਮਤਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਧੋਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਪਹਿਲੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਕਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ, ਜੋ ਸਭ ਦਾ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਭੁਲਾ ਨਾ ਦੇਈਏ – **ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ॥** ਹੁਣ ਅਗਲੀਆਂ ਚਾਰ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿਚ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ, ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਗੁਣੀ ਗਿਆਨੀ ਤੇ ਵਿਦਵਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਕਾਸ਼, ਪਾਤਾਲ ਤੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਸਵਾਲ ਇਹ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਕਸ਼ਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੱਟੇ ਗਏ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਕੰਨ ਵਿਚੋਂ ਸੁਣ ਕੇ ਦੂਜੇ ਕੰਨ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਦੇਣ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਪੂਰਾ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੋ ਬੰਦੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਗਲਾ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਪੂਰਾ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਸਾਨੂੰ ਕਾਹਲ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਿਆਂ ਸਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈਏ, ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਈਏ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਅਗਲੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਚਲ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੰਦਾ ਤਾਂ ਮੂਰਖ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਇਹ ਤਾਂ ਐਵੇਂ ਹੀ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਰਥ ਹੈ। ਤੇ ਅਸੀਂ ਪੂਰਾ ਸੁਣੇ ਬਗੈਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਹੋਰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਣੇ, ਬਿਨਾਂ ਸਮਝੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਟੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਗ਼ਲਤ ਮਤਲਬ ਸਮਝ ਕੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੇਖਣ ਸੁਣਨ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ, ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ

ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਦੇ ਨਹੀਂ - ਤੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਿਆ ਨਹੀਂ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣੇ ਬਗ਼ੈਰ ਅਸੀਂ ਕਈ ਗ਼ਲਤ-ਫਹਿਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਜੋ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਉਸ ਗ਼ਲਤ-ਫਹਿਮੀ ਦੀ ਬਿਨਾ ਤੇ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੇ ਕਿੰਨਾ-ਕਿੰਨਾ ਵਕਤ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸਮਝੇ, ਸਵਾਲ ਜਵਾਬ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਲੜਾਈਆਂ ਝਗੜੇ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਸਮਝਿਆ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਠੀਕ ਮਤਲਬ ਤਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰਲੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਨੂੰ, ਅੰਦਰਲੀ ਕਾਵਾਂ-ਰੌਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਂਗੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦਾ ਅਸਲੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਸੁਣੀਏ। ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਧਿਆਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਹੈ, ਜੇ ਮਨ ਰੂਪੀ ਘੜਾ ਮੂਧਾ ਪਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਜੇ ਘੜੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਿੱਧਾ ਵੀ ਪਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਇਤਨਾ ਹੰਕਾਰ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਸੋਚ ਦਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਪਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਘੜੇ ਵਿਚ ਬਾਣੀ ਦੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਰਖਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੋ ਇਸ ਪਉੜੀ ਦਾ ਭਾਵ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਸਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਸਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਹਉਮੈਂ ਦੀ, ਈਰਖਾ ਦੀ, ਦਵੈਖ ਦੀ, ਲੋਭ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਕਾਵਾਂ-ਰੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਤਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅੰਦਰ ਆ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੈਠ ਸਕੇ। ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 10 ਮਿੰਟ ਬਿਲਕੁਲ ਚੁੱਪ ਬੈਠਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ - ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਚੁਪ-ਚਾਪ ਜਾਪ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਜਾਵੇ ਵੀ ਤਾਂ ਵੀ ਮੁੜ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਲਿਆਵੋ। ਦੂਸਰਾ ਜਦੋਂ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਘਰ ਬੈਠਿਆਂ ਭਾਵੇਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ, ਜੋ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਲਿਆਉ। ਵਕਤ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰ ਪਰਤਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਭਟਕਦਿਆਂ ਨੂੰ। ਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, **ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ॥ ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ॥**

ਨੌਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਸੁਣਿਐ ਈਸਰੁ ਬਰਮਾ ਇੰਦੁ॥
ਸੁਣਿਐ ਮੁਖਿ ਸਾਲਾਹਣ ਮੰਦੁ॥
ਸੁਣਿਐ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਤਨਿ ਭੇਦ॥
ਸੁਣਿਐ ਸਾਸਤ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਵੇਦ॥
ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ॥
ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ॥੯॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਸੁਣਿਐ ਈਸਰੁ ਬਰਮਾ ਇੰਦੁ – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ (**ਸੁਣਿਐ**) ਤਿੰਨੇ ਦੇਵਤਾ ਬ੍ਰਹਮਾ (**ਬਰਮਾ**), ਸ਼ਿਵਾ (**ਈਸਰੁ**) ਤੇ ਇੰਦਰ (**ਇੰਦੁ**) ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। **ਸੁਣਿਐ ਮੁਖਿ ਸਾਲਾਹਣ ਮੰਦੁ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਪੀ (**ਮੰਦੁ**) ਵੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਤਾਂ ਗਾਉਂਦੇ (**ਸਾਲਾਹਣ**) ਹਨ। **ਸੁਣਿਐ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਤਨਿ ਭੇਦ** – ਉਸ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਉਸ ਈਸ਼ਵਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ (**ਜੋਗ**) ਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ-ਵਿਉਂਤਾਂ (**ਜੁਗਤਿ**) ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ (**ਤਨਿ**) ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। **ਸੁਣਿਐ ਸਾਸਤ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਵੇਦ** – ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਵੇਦਾਂ ਦਾ, ਤੇ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ (**ਸਾਸਤ**) ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਭਗਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ (**ਵਿਗਾਸੁ**) ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। **ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਇਤਨਾ ਜਾਦੂ ਹੈ, ਚਮਤਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਕਤ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਸਭ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (**ਦੂਖ**) ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਬਖਸ਼ੇ (**ਨਾਸੁ**) ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਦਾ ਸਰਲ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਪੀਆਂ ਦਾ ਉਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੇਖੋ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਿਤਨਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਿਲ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਸਭ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਦੋ ਕੰਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ, ਸਗੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਣ ਸਕਣ ਚਾਹੇ ਮਨੁੱਖ ਸੁੱਤਾ ਹੋਵੇ ਚਾਹੇ ਜਾਗਦਾ।

ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੀ ਤੀਜੀ ਤੁਕ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ – **ਸੁਣਿਐ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਤਨਿ ਭੇਦ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਰੱਬ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਹੈ। ਰੱਬ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ। ਰੱਬ ਕੋਈ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ – **ਪੁਹਪ ਮਧਿ ਜਿਉ ਬਾਸੁ ਬਸਤੁ ਹੈ ਮੁਕਰ ਮਾਹਿ ਜੈਸੇ ਛਾਈ॥ ਤੈਸੇ ਹੀ ਹਰਿ ਬਸੇ ਨਿਰੰਤਰਿ ਘਟਿ ਹੀ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ॥** ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਲੱਭੋ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ, ਅੰਸ਼ ਹਾਂ, ਰੂਪ ਹਾਂ। ਉਹ ਸੂਰਜ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕਿਰਨ ਹਾਂ। ਉਹ ਪਰਮ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਤਮਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਗਰ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਬੂੰਦ ਹਾਂ। ਬੂੰਦ ਸਾਗਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਪਰ ਬੂੰਦ ਦਾ ਸੁਭਾ ਸਾਗਰ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ, ਸਾਡਾ ਮੂਲ, ਸਾਡਾ ਅੰਦਰਲਾ ਰੱਬੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ, ਮਿੱਠੀ ਹੈ, ਧੀਰਜ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਸੰਤੋਖ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਠਰੰਮੇ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਉਲਟ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਤੇ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਔਕੜਾਂ, ਇਹ ਸਭ ਰੱਬ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਖ ਵਿਚ ਕੱਖ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾ ਤੇ, ਸਾਡੇ ਮੂਲ ਸੁਭਾ ਤੇ, ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ, ਲਾਲਚ ਵਾਲੀਆਂ, ਝੂਠ ਵਾਲੀਆਂ, ਈਰਖਾ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪਾ, ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਆਪਾ, ਰੱਬੀ ਆਪਾ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪੇ ਤੋਂ ਭਟਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਰੱਬ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਕਾਗਰ-ਚਿੱਤ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ

ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣੀਏ ਤਾਂ ਇਸ ਤੁਕ ਵਿਚ ਕਹੇ ਮੁਤਾਬਿਕ **ਸੁਣਿਐ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਤਨਿ ਭੇਦ॥** ਸਾਨੂੰ ਤਨ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ, ਆਪਣੇ ਰੱਬ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਨਿਕਲ ਆਏ ਹੋ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸੁਭਾ ਵਿਚ ਹੋਵੋਗੇ, ਰੱਬ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਸ ਵੇਲੇ :

1. ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਹੌਲੀ ਹੋਵੇਗੀ।
2. ਸਾਹ ਲੰਬੇ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਹੋਣਗੇ।
3. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੌਲੀ ਹੋਵੇਗੀ।
4. ਜਿਸਮ ਵਿਚ ਤਣਾਉ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
5. ਮੋਢੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਹੋਣਗੇ।
6. ਮੱਥੇ ਤੇ ਤਿਊੜੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।
7. ਪੇਟ ਨਰਮ ਹੋਵੇਗਾ।
8. ਜਬਾੜਾ ਢਿੱਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪਰ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸੁਭਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੱਬ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸੁਭਾ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਹੰਕਾਰ ਨਾਲ, ਲੋਭ ਨਾਲ, ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ, ਈਰਖਾ ਨਾਲ, ਡਰ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਧੜਕ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੋਢੇ ਉਪਰ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮੱਥੇ ਤੇ ਤਿਊੜੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਗਰਦਨ ਆਕੜੀ-ਆਕੜੀ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਪੇਟ ਸਖਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਬਾੜਾ ਕੱਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਤਨ ਦੇ ਭੇਦ ਹਨ। ਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਲੰਬਾ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਮੋਢੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਕਰੋ, ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਤੇ ਮੱਥੇ ਤੋਂ ਤਿਊੜੀ ਨੂੰ ਹਟਾਵੋ। ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਂ ਇਕਾਗਰ-ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਸੁਣੋ। ਉਸ ਨੇ ਸਾਡੇ ਦੋਵੇਂ ਕੰਨ 24 ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਆਵੋਗੇ, ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਵੋਗੇ, ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ। ਸਭ ਦੁਖ ਤੇ ਪਾਪ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ। ਆਉ ਘਰ ਪਰਤ ਆਉ, ਬੜੀ ਦੇਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ - **ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ॥ ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ॥**

ਦਸਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਸੁਣਿਐ ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਗਿਆਨੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਅਠਸਠਿ ਕਾ ਇਸਨਾਨੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਪੜਿ ਪੜਿ ਪਾਵਹਿ ਮਾਨੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਲਾਗੈ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ ॥
ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥
ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੧੦॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਸੁਣਿਐ ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਗਿਆਨੁ – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਸੱਚ ਜਾਗਦਾ ਹੈ। ਸਬਰ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਦੈਵਿਕ ਸੋਝੀ (ਗਿਆਨੁ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਸੁਣਿਐ ਅਠਸਠਿ ਕਾ ਇਸਨਾਨੁ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੇ ਉਹੀ ਲਾਭ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਠਾਹਠ (**ਅਠਸਠਿ**) ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। **ਸੁਣਿਐ ਪੜਿ ਪੜਿ ਪਾਵਹਿ ਮਾਨੁ** – ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਤੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਪਣ (**ਪੜਿ ਪੜਿ**) ਨਾਲ ਆਦਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ (**ਮਾਨ**) ਮਿਲਦਾ ਹੈ। **ਸੁਣਿਐ ਲਾਗੈ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ (**ਸਹਜਿ**) ਧਿਆਨ ਟਿਕਦਾ ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭਗਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਰਮ ਆਨੰਦ (**ਵਿਗਾਸੁ**) ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। **ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ** – ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਭ ਰੋਗ (**ਦੂਖ**) ਤੇ ਪਾਪ ਧੋਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਫਿਰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰਵਣ ਕਰਨ

ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੋ ਕੰਨ ਤੇ ਇਕ ਮੂੰਹ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਅਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣਾ ਸਾਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਕੀ ਹੈ? ਝੂਠ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਸਾਨੂੰ ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ? ਸੱਚ ਤਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇਗਾ, ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬੋਲੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬੋਲਣਾ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਬਾਹਰ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਰੌਲੇ ਵਿਚ ਸੱਚ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਰੌਲੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਸੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੁਣਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਰੌਲੇ ਰੱਪੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ, ਮਨ ਖਾਲੀ ਕਰ ਲਵੋ, ਫਿਰ ਦੇਖੋ ਜੋ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਸੁਣੇ ਹੋਏ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਜਾ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਅਗਲਾ ਵਿਚਾਰ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਸੁਣੋਗੇ ਉਸ ਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਅਸਲੀ ਸ੍ਰਵਣ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਦਬਾਉ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੋ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਦੇ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਵਕਤ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਹੀ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਠਹਿਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਭਟਕਣਾ ਲਗਦੀ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਬਾਂਦਰ ਵਾਂਗੂੰ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਚਾਰ ਵੱਲ ਟੱਪ ਟੱਪ ਕੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਵਾਂ-ਰੌਲੀ ਵਿਚ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਕਿਸੇ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ, ਉਸ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰ ਲਵੋ। ਕੋਈ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦਾ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਪ੍ਰਯਤਨ ਨਾ ਕਰੋ ਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਆਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਰੱਬ ਦੇ ਭਗਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਪਿਛਲੀ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭੇਦ ਪਤਾ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪਤਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਲੈ ਲਵੋ। ਜਿਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਬੜਾ ਸੋਹਣਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤਿਆਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ। ਸਾਹ ਜਿਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ? ਕਿੰਨਿਆਂ ਕੁ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ, ਦਿਮਾਗੀ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕਦੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜ਼ਰਾ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬਾ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਫੇਫੜੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ, ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਧੇ ਫੇਫੜੇ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਵਸਥ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕੋਗੇ, ਗਾਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕੋਗੇ, ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਲੰਬੇ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸੁਭਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਰੱਬ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਿਆਰ ਵਾਲੇ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸੋ ਆਉ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸੁਣੋ ਤੇ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ 10 ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਆਵੇ ਤੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਸਦਕਾ ਜਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਤੇ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਚੁੱਪਚਾਪ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਬੋਲੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵੇਲੇ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਬੋਲ ਕੇ ਸਾਹ ਲਵੋ ਤੇ ਦੇਖੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਸ਼ਾਂਤ ਸ਼ਾਂਤ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਗਿਆਰਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਸੁਣਿਐ ਸਰਾ ਗੁਣਾ ਕੇ ਗਾਹ॥
ਸੁਣਿਐ ਸੇਖ ਪੀਰ ਪਾਤਿਸਾਹ॥
ਸੁਣਿਐ ਅੰਧੇ ਪਾਵਹਿ ਰਾਹੁ॥
ਸੁਣਿਐ ਹਾਥ ਹੋਵੈ ਅਸਗਾਹੁ॥
ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ॥
ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ॥੧੧॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਸੁਣਿਐ ਸਰਾ ਗੁਣਾ ਕੇ ਗਾਹ – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ (ਸਰਾ) ਵਿਚ ਚੁੱਬੀ (ਗਾਹ) ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਗਿਆਨੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਸੁਣਿਐ ਸੇਖ ਪੀਰ ਪਾਤਿਸਾਹ** – ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਦਵਾਨਾਂ (ਸੇਖ), ਪੀਰ ਪੈਗੰਬਰਾਂ ਵਰਗਾ ਤੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹਾਂ (ਪਾਤਿਸਾਹ) ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। **ਸੁਣਿਐ ਅੰਧੇ ਪਾਵਹਿ ਰਾਹੁ** – ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਅੰਨ੍ਹੇ ਵੀ, ਗਿਆਨ-ਹੀਨ (ਅੰਧੇ) ਵੀ ਠੀਕ ਰਸਤੇ ਤੇ ਚਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਝੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਾਨਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਸੁਣਿਐ ਹਾਥ ਹੋਵੈ ਅਸਗਾਹੁ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੇਤਾਂ ਦੀ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਉਸਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ ਅਤੇ ਅਥਾਹ (ਅਸਗਾਹੁ) ਹਨ, ਸਾਰ (ਹਾਥ) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਭਗਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ (ਵਿਗਾਸੁ) ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। **ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਇਤਨਾ ਜਾਦੂ ਹੈ, ਚਮਤਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਤੇ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿਚ 8ਵੀਂ, 9ਵੀਂ, 10ਵੀਂ ਤੇ 11ਵੀਂ ਵਿਚ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਖੀਰਲੀਆਂ ਦੋ ਪੰਗਤੀਆਂ ਤੇ ਫਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਧਿਆਨ ਦਿਉ - **ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ॥ ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ॥** - ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਭਗਤ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਭ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਹੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਦੀ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਜਿਸਮਾਨੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਹੋਂਦਾਂ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਸੋਚ ਵਿਚ ਗੁੱਸੇ, ਈਰਖਾ, ਹੰਕਾਰ ਤੇ ਲੋਭ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਥੇ "ਐਲਫਾ ਸਟੇਟ" ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਜਿਸਮ ਦਾ ਕੀ ਰਵੱਈਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

1. ਇਸ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਦਿਲ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਤੇ ਧੜਕਦਾ ਹੈ।
2. ਸਾਹ ਲੰਬਾ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੀਂਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਵਿਚ ਧੜਕਦੇ ਹਨ (ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।
5. ਜਿਸਮ ਵਿਚ, ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਖਿੱਚ ਜਾਂ ਤਣਾਉ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਸ ਐਲਫਾ ਸਟੇਟ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕਈ ਉਪਰਾਲੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੇ ਬੜੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰੋ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਆਉ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਏਡੀ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸਨ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅੱਜ ਤੋਂ

500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਿਖ ਗਏ ਹਨ। ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਕ ਇਕ ਤੁਕ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਦੀ ਜਾਚ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਤੁਕ ਵਿਚ ਇਸ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨਾਮ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਸੁਣਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ, ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਿਸਮਾਨੀ ਤਣਾਉ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵਾਸਤੇ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮਾਪਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਥਾਹ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਹੈ, ਜੋ 'ਐਲਫਾ ਅਵਸਥਾ' ਵਿਚ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਕਿੰਨਾ ਹੋਰ ਵੱਧ, ਜਿਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਹੋਂਦਾਂ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਚਿੱਤ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਗੋਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਰੂਹ ਵੀ ਬੜਾ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜੀ-ਜੁੜੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਸਿਰਫ਼ ਰੱਬ ਦੇ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਸੁਣਿਐ ਹਾਥ ਹੋਵੈ ਅਸਗਾਹੁ॥** ਆਉ ਆਪਣੇ ਘਰ ਮੁੜ ਆਵੋ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਸੁਣੋ। ਅਨੰਦਿਤ ਹੋਵੋਗੇ ਤੇ ਇਸ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਬ ਵਸਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮੂਲ ਸੁਭਾ ਹੈ – **ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ॥ ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ॥**

ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਮੰਨੇ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ॥
ਜੇ ਕੋ ਕਹੈ ਪਿਛੈ ਪਛੁਤਾਇ॥
ਕਾਗਦਿ ਕਲਮ ਨ ਲਿਖਣਹਾਰੁ॥
ਮੰਨੇ ਕਾ ਬਹਿ ਕਰਨਿ ਵੀਚਾਰੁ॥
ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ॥
ਜੇ ਕੋ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ॥੧੨॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਮੰਨੇ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਇ – ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜ ਅਭਿਆਸ (**ਮੰਨੇ**) ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਮੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (**ਗਤਿ**) ਦਾ ਵਰਨਣ (**ਕਹੀ**) ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। **ਜੇ ਕੋ ਕਹੈ ਪਿਛੈ ਪਛੁਤਾਇ** – ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਬਿਆਨ (**ਕਹੈ**) ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਿਛੋਂ ਪਛਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਰਨਣ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। **ਕਾਗਦਿ ਕਲਮ ਨ ਲਿਖਣਹਾਰੁ** – ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਐਹੋ ਜਿਹਾ ਅਮਿਤ ਕਾਗਜ਼ (**ਕਾਗਦਿ**) ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਅਮੁੱਕ ਪੈੱਨ ਜਾਂ ਪੈਨਸਿਲ (**ਕਲਮ**) ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸੰਪੂਰਣ ਲਿਖਾਈ (**ਲਿਖਣਹਾਰੁ**) ਹੈ, **ਮੰਨੇ ਕਾ ਬਹਿ ਕਰਨਿ ਵੀਚਾਰੁ** – ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ (**ਮੰਨੇ**) ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵਰਣਨ (**ਵਿਚਾਰ**) ਕਰ ਸਕੇ। **ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਇਤਨਾ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਰਹਿਤ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧ ਹੈ, ਨਿਰਲੇਪ (**ਨਿਰੰਜਨੁ**) ਹੈ। **ਜੇ ਕੋ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ** – ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਇਆ (ਮਨਿ) ਹੈ ਉਹੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਝ (ਜਾਣੈ ਮਨਿ) ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 'ਮੰਨੇ' ਦੀ, ਨਾਮੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ

ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ 'ਮੰਨੇ' ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਸਨੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ, ਬਾਣੀ ਨੂੰ, ਨਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਤਨ-ਮਨ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਤੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਗਿਆਨੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ 'ਮੰਨੇ' ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ, ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ, ਉਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋਗੇ? ਭਾਵ ਜਿਹੜਾ 'ਮੰਨੇ' ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਭਗਤ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਥੋਂ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ 'ਮੰਨੇ' ਬਾਰੇ ਸਭ ਪਤਾ ਹੈ। ਹੈਰਾਨਗੀ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਨ ਦੀ, ਮਨ ਦੀ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਤਨ, ਮਨ, ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਗੁਜਾਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਭੇਦਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। ਸਾਹ ਦੀ ਗੱਲ ਲੈ ਲਵੋ, ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨਿਆਂ ਕੁ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ। ਪਰ ਕਿੰਨਿਆਂ ਕੁ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ 7-8 ਸਾਹ ਜਾਂ ਇਸ ਤੇ ਵੀ ਘੱਟ ਲਈਏ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਨਾਲ, ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ, ਪਰ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨਿਆਂ ਕੁ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲੰਬੇ-ਲੰਬੇ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋਗੇ ਤੇ ਮੂੰਹੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬੋਲੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਡਾ ਜਿਸਮ 70% ਪਾਣੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨਿਆਂ ਕੁ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ 8 ਤੋਂ 10 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਜਿਸਮ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੱਛੀ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਜਿਸਮ ਤਾਂ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗੀ। ਸੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ

ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਭੇਦਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਅਗਲੇ ਦਾ ਵਾਕ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਤੇ ਅਧੂਰੇ ਵਾਕ ਨੂੰ ਵੀ ਅਣਸੁਣਿਆ ਕਰ ਕੇ ਕਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਚਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਮੈਨੂੰ ਤੇਰਾ ਸਭ ਪਤਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਰਗ-ਰਗ ਪਹਿਚਾਣਦਾ ਹਾਂ। ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਚਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਪਰ ਦੂਜੇ ਦੀ ਰਗ-ਰਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸਮਝ ਸਾਨੂੰ ਨਾ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਹੈ ਨਾ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਰਗ ਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਗਲੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣ ਦੀ, ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਮੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਕੀ ਵਰਨਣ ਕਰਾਂਗੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਛੱਡ ਕੇ ਰੱਬ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਉਸ ਬਾਣੀ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਬੰਦੇ ਬਾਰੇ ਹੱਸ ਕੇ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਸੌ ਚੂਹੇ ਖਾ ਕੇ ਬਿੱਲੀ ਹੱਜ ਨੂੰ ਚੱਲੀ। ਪਰ ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਤੁਕ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋ - **ਜੇ ਕੋ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ** - ਕਿ ਉਸ 'ਮੰਨੇ' ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਹ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪ ਉਸ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾਮ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੇ ਸੁਣੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਾਮੀਆਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਤਾਂ ਇਹ "ਬਾਂਦਰ ਕੀ ਜਾਣੇ ਅਧਰਕ ਦਾ ਸੁਆਦ" ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈਂ, ਸਾਡੀ ਈਰਖਾ ਤੇ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੋਲ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ, ਕਿਸੇ ਮੰਨੇ, ਕਿਸੇ ਨਾਮੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਬੋਲ ਸੋਚੇ ਨੇ ਜਾਂ ਬੋਲੇ ਨੇ ਤਾਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਗੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਮੱਤ ਬਖਸ਼ੇ। ਉਹ ਬੜਾ ਦਿਆਲੂ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣੋ ਤੇ ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? **ਸੁਣਿਐ ਅੰਧੇ ਪਾਵਹਿ ਰਾਹੁ** - ਹਉਮੈ ਘਟ ਜਾਵੇਗੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਿਹਰ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਘਰ ਪਰਤ ਆਵੋਗੇ।

ਤੇਰ੍ਹਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਮੰਨੈ ਸੁਰਤਿ ਹੋਵੈ ਮਨਿ ਬੁਧਿ॥
ਮੰਨੈ ਸਗਲ ਭਵਣ ਕੀ ਸੁਧਿ॥
ਮੰਨੈ ਮੁਹਿ ਚੋਟਾ ਨਾ ਖਾਇ॥
ਮੰਨੈ ਜਮ ਕੈ ਸਾਥਿ ਨ ਜਾਇ॥
ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ॥
ਜੇ ਕੋ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ॥੧੩॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਮੰਨੈ ਸੁਰਤਿ ਹੋਵੈ ਮਨਿ ਬੁਧਿ – ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ (**ਮੰਨੈ**) ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ (**ਸੁਰਤਿ**) ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ (**ਮਨਿ**) ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ (**ਬੁਧਿ**) ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਮੰਨੈ ਸਗਲ ਭਵਣ ਕੀ ਸੁਧਿ** – ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਭਗਤ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ (**ਸਗਲ**) ਲੋਕਾਂ ਦਾ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ (**ਭਵਣ**) ਦਾ ਗਿਆਨ (**ਸੁਧਿ**) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਮੰਨੈ ਮੁਹਿ ਚੋਟਾ ਨਾ ਖਾਇ** – ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹਾਂ (**ਮੁਹਿ**) ਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (**ਚੋਟਾ**) ਨਹੀਂ ਵਜਦੀਆਂ (**ਖਾਇ**)। **ਮੰਨੈ ਜਮ ਕੈ ਸਾਥਿ ਨ ਜਾਇ** – ਜਿਹੜਾ ਮੰਨੈ ਹੈ – ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੌਤ (**ਜਮ**) ਦੇ ਦੂਤ ਨਾਲ, ਜਮਦੂਤ ਨਾਲ, ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ, ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। **ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਇਤਨਾ ਪਵਿੱਤਰ, ਸ਼ੁੱਧ ਤੇ ਨਿਰਲੇਪ (**ਨਿਰੰਜਨ**) ਹੈ। **ਜੇ ਕੋ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ** – ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨਾਮ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦਾ ਹੈ (**ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ**) – ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਇਸ ਨਾਮੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ

ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਨਾਮੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਚੇਤਨਾ ਇਤਨੀ ਜਾਗਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਮਝਣ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸੋਝੀ ਇਤਨੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਬੇਸਮਝੀ ਵਿਚ ਗਲਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤੇ ਠੋਕਰਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਤੀਸਰੀ ਤੁਕ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ – **ਮੰਨੈ ਮੁਹਿ ਚੋਟਾ ਨਾ ਖਾਇ** – ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੰਨੈ ਨੂੰ, ਨਾਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਪਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਭਾਣਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ (**ਮੰਨੈ**) ਯਕੀਨ ਹੈ, ਸਮਝ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਹਿੱਤ ਵਿਚ, ਉਸ ਦੇ ਭਲੇ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੁੱਖ ਵਿਚ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਅਹਿਸਾਸ ਤੇ ਗਿਆਨ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਸੁਖ ਆਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਸੁਖ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਜਾ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਪਹਿਲਾਂ ਖਵਾਇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਸੁਖ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਧਨ ਦੌਲਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ, ਫਿਰ ਉਹ ਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਖ ਆ ਕੇ ਚਲੇ ਨਾ ਜਾਣ। ਪਰ ਨਾਮੀ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਇਕ ਠਰ੍ਹੰਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੇ ਛਿਪਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਪਰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਫਿਰ ਚੜ੍ਹੇਗਾ। ਦਿਨ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮਗਰੇ-ਮਗਰੇ ਰਾਤ ਵੀ ਆਏਗੀ। ਮੌਸਮ ਬਦਲਣਗੇ, ਸਮਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਨਾ ਦੁੱਖ ਤੇ ਨਾ ਸੁੱਖ ਸਥਾਈ ਹਨ, ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੈ।

ਮੰਨੈ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਇਤਨੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੌਤ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਡਰਦਾ। ਚੌਥੀ ਤੁਕ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਹੈ **ਮੰਨੈ ਜਮ ਕੈ ਸਾਥਿ ਨ ਜਾਇ॥** 'ਮੰਨੈ' ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਰ ਕੇ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ, ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੱਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੂੰਦ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਜਾ ਡਿੱਗੇਗੀ, ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਡਰ-ਡਰ ਕੇ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਤੋਂ। ਪਰ ਨਾਮੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ, ਇਹ ਜੀਵਨ ਆਵਾਗਵਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਸੇ ਦਿਨ ਮੌਤ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਬਹੁਤੇ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਇਤਨੀ ਉੱਚੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਪਰ ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਤੁਕ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ **ਜੇ ਕੋ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ** – ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤਾਂ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਆਪ ਜਪੇਗਾ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਵੇਗਾ।

ਮੰਨੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੰਕਾਰ, ਦਵੈਖ ਤੇ ਹਉਮੈਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਈਏ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਬਣਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮੰਨੈ ਦੀ ਝਲਕ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤੇ ਕਿਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਬੰਦਾ ਨਿਕਲਿਆ, ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਸੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਇਹ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦੇ ਰਹੀ। ਉਸ ਕ੍ਰੋਧੀ ਬੰਦੇ ਨੇ ਉਸ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦੇ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇ। ਉਸ ਕ੍ਰੋਧੀ ਪੁਰਖ ਨੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦੇ ਮੂੰਹ ਉੱਥੇ ਥੁੱਕਾਂ ਸੁਟਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹਿਆ ਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਬੋਲੇ ਇਸ ਆਦਮੀ ਤੇ ਤਰਸ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖੋ ਕਿਤਨਾ ਜ਼ਹਿਰ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਢ ਲੈਣ ਦਿਓ, ਮੇਰਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ ਤੇ ਵਾਪਸ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਹ ਬੰਦਾ ਫਿਰ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਕੋਲ ਆਇਆ ਤੇ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕੱਲ੍ਹ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਸੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਥੁੱਕਿਆ ਸੀ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਨੇ ਕਿਹਾ ਨਹੀਂ ਭਾਈ ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ। ਫਿਰ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਉ। ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਬੋਲੇ, ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਬੜਾ ਹੈਰਾਨ ਹੋਇਆ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਿਆ, ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਥੁੱਕਿਆ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਅੱਜ ਕੋਈ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ? ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, ਭਾਈ ਕੱਲ੍ਹ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਮੇਰੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਥੁੱਕ ਕੇ ਗਿਆ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੰਕਾਰੀ ਸੀ, ਕ੍ਰੋਧੀ ਸੀ, ਪਰ ਤੂੰ ਤਾਂ ਉਹ ਪੁਰਖ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤੂੰ ਤੇ ਬੜਾ ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲਾ, ਦਇਆ ਵਾਲਾ, ਪਿਆਰ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੈਂ। ਸੋ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਬੰਦਾ ਜਿਹੜਾ ਕੱਲ੍ਹ ਮੇਰੇ ਤੇ ਥੁੱਕ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਤੇ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ।

ਇਹ ਹੈ ਇਕ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਦੀ, ਇਕ ਮੰਨੈ ਦੀ ਝਲਕ। ਆਮ ਬੰਦਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਮੰਨੈ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾ ਦਿਆਲੂ ਹੈ, ਪਿਆਰ

ਵਾਲਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਗੁੱਸਾ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਸਿਰਫ਼ ਉਪਰ ਪਰਤਾਂ ਚੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਪਰਲੇ ਲੇਪ ਹਨ। 'ਮੰਨੈ' ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਤੇ ਸੁਣ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਇਤਨੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅੰਦਰਲੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਆਓ! ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਸੱਚੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਕੋਲ ਅਰਦਾਸ ਕਰੀਏ ਕਿ ਸਾਡੇ ਤੇ ਮਿਹਰ ਕਰੇ, ਨਾਮ ਜਪਣ ਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਵੇ ਤੇ ਅਸੀਂ ਘਰ ਪਰਤ ਆਈਏ।

ਚੌਦ੍ਹਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਮੰਨੈ ਮਾਰਗਿ ਠਾਕ ਨ ਪਾਇ॥
ਮੰਨੈ ਪਤਿ ਸਿਉ ਪਰਗਟੁ ਜਾਇ॥
ਮੰਨੈ ਮਗੁ ਨ ਚਲੈ ਪੰਥੁ॥
ਮੰਨੈ ਧਰਮ ਸੇਤੀ ਸਨਬੰਧੁ॥
ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ॥
ਜੇ ਕੋ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ॥੧੪॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਮੰਨੈ ਮਾਰਗਿ ਠਾਕ ਨ ਪਾਇ – ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਰਸਤੇ (**ਮਾਰਗਿ**) ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। **ਮੰਨੈ ਪਤਿ ਸਿਉ ਪਰਗਟੁ ਜਾਇ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਭਗਤ (**ਮੰਨੈ**) ਬਹੁਤ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ, ਮਾਨ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ (**ਪਤਿ ਸਿਉ**) ਜਿਉਂਦਾ (**ਪਰਗਟੁ**) ਹੈ ਤੇ ਮਾਨ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿਦਾ ਹੁੰਦਾ (**ਜਾਇ**) ਹੈ। **ਮੰਨੈ ਮਗੁ ਨ ਚਲੈ ਪੰਥੁ** – ਈਸ਼ਵਰ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਰਸਤਿਆਂ (**ਮਗੁ**) ਤੇ ਭਟਕਦਾ ਨਹੀਂ (**ਨ ਚਲੈ**) ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵੱਡੇ ਰਸਤੇ ਤੇ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦੱਸੇ ਸੱਚੇ ਰਸਤੇ (**ਪੰਥੁ**) ਤੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। **ਮੰਨੈ ਧਰਮ ਸੇਤੀ ਸਨਬੰਧੁ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸੱਚ (**ਧਰਮ**) ਨਾਲ (**ਸੇਤੀ**) ਰਿਸ਼ਤਾ (**ਸਨਬੰਧੁ**) ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਇਤਨਾ ਸ਼ੁੱਧ, ਪਵਿੱਤਰ ਤੇ ਨਿਰਲੇਪ (**ਨਿਰੰਜਨੁ**) ਹੈ **ਜੇ ਕੋ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ** – ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦਾ (**ਮੰਨਿ**) ਹੈ ਉਹੀ ਇਸ ਨਾਮੀ ਅਵਸਥਾ (**ਮਨਿ**) ਨੂੰ ਸਮਝ (**ਜਾਣੈ**) ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਸ ਚੌਦ੍ਹਵੀਂ ਪਉੜੀ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ

ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਦੱਸੇ ਸੱਚੇ ਰਸਤੇ ਤੇ, ਠੀਕ ਰਸਤੇ ਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਇੱਥੇ ਕਿਹੜੇ ਸੱਚੇ ਰਸਤੇ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ **ਮੰਨੈ ਮਗੁ ਨ ਚਲੈ ਪੰਥੁ** – ਉਸ ਰਸਤੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਕੋਈ ਮਕਸਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕੰਮ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ, ਚੰਗੇ-ਚੰਗੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਸੋਹਣਾ-ਸੋਹਣਾ ਖਾ ਹੰਢਾ ਕੇ ਇੱਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਈਏ। ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਪਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੰਮੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਸੰਵਾਰੋ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤਾਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਜਿਉਂ ਕੇ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਧੀਆਂ ਪੁੱਤਰ ਹਨ, ਸਭ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਤੇ ਧੀਆਂ ਪੁੱਤਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਘਰ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਕਹਿਣਗੇ ਉਹ ਖ਼ੁਸ਼ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ। ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਉਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਗੇ ਮੇਰੇ ਜੀਉਣ ਦਾ ਕੀ ਮਕਸਦ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਹ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਕੰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਸੁਵਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਮੰਨੈ ਨੂੰ ਇਸ ਸੱਚ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਕੋਈ ਠੋਕਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਔਕੜ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਹੈ – **ਮੰਨੈ ਮਾਰਗਿ ਠਾਕ ਨ ਪਾਇ** – ਪਰ ਇਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ? ਇਹ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸੱਚ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ ਹੰਕਾਰ

ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਈਰਖਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਹਉਮੈਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਬਦਲੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਹਿੱਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕੁਰਾਹੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਵੱਸਦਾ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਸੁੱਤੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਗਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਵੈਰੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਆਪੇ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਰੱਬ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਸੱਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ, ਸਾਡੇ ਸੱਚ ਨੂੰ, ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਜਿਸ ਮਕਸਦ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਤੇ ਤਾਂ ਕਰਾਂਗੇ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ ਛੁਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰਾ ਕਮਰਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕਈ ਚੋਰ, ਕਈ ਡਾਕੂ ਲੁਟੇਰੇ, ਹਤਿਆਰੇ, ਕਈ ਨੂੰਹੇਂ ਤੇ ਸੱਪ ਛੁਪੇ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਹਨੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਹਨ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮਨ ਅੰਦਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਚੇਤਨਾ ਜਾਗੇਗੀ, ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਅਧੂਰਾ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਾਂਗੇ ਤੇ ਸੱਚ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਸਕਾਂਗੇ। ਕਈ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਕਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਬੜਾ ਨਾਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਉਹ ਦਿਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੜੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ 'ਮੰਨੈ' ਦੀ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਂਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵੀ ਵਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਚਲਦਾ ਹੈ।

ਆਉ ਆਪਾਂ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਚੌਦਵੀਂ ਪਉੜੀ ਨੂੰ

ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

(1) ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗੱਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਸ ਮੁਤਾਬਕ ਠੀਕ ਹੋਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੂਰ ਹੋਈ ਹੈ, ਕੋਈ ਕੰਮ ਰਾਸ ਆਇਆ ਹੈ, ਬੋਲੋ "ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਦਾਤਾ, ਤੇਰੀ ਮਿਹਰ ਹੋਈ ਹੈ - ਬਾਕੀਆਂ ਦੇ ਵੀ ਕੰਮ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਵਾਰ।" ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨੀਵਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਹਉਮੈਂ ਘਟੇਗੀ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਰਤਾ ਉਹ ਹੀ ਹੈ।

(2) ਜੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਮਾੜਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਆਸ ਮੁਤਾਬਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹੀ ਬੋਲੋ "ਤੇਰੀਆਂ ਤੂੰ ਹੀ ਜਾਣੈ, ਤੇਰੇ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ"।

(3) ਜਦੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ (ਤੇ ਵੱਡੇ ਵੀ ਜੇ ਉਹ ਹਾਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਦੇ ਹਨ) ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲੱਗਣ ਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਜੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬੀੜ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲੋ ਕਿ ਮੱਥਾ ਟੇਕ ਕੇ ਜਾਣ। ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਮੰਗਣ। ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬੀੜ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਗੁਟਕੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸਿਰ ਨਿਵਾ ਦੇਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਹੈ, ਦਾਦਾ ਦਾਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦਿਆਂ-ਆਉਂਦਿਆਂ ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਬੁਲਾਉਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਸੀਸਾਂ ਲੈਣ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰੋਗੇ। ਬੱਚੇ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਉਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਉ ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਉਸ ਸੱਚੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਕੋਲੋਂ ਸੁਮੱਤ ਮੰਗੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪੀਏ, ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹੀਏ ਤੇ ਸੱਚ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਹਿੱਤ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦੇ ਰਹੀਏ ਤੇ ਜਿਸ ਮਕਸਦ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇ।

ਪੰਦਰ੍ਹਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਮੰਨੈ ਪਾਵਹਿ ਮੋਖੁ ਦੁਆਰੁ॥
ਮੰਨੈ ਪਰਵਾਰੈ ਸਾਧਾਰੁ॥
ਮੰਨੈ ਤਰੈ ਤਾਰੇ ਗੁਰੁ ਸਿਖ॥
ਮੰਨੈ ਨਾਨਕ ਭਵਹਿ ਨ ਭਿਖ॥
ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ॥
ਜੇ ਕੋ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ॥੧੫॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਮੰਨੈ ਪਾਵਹਿ ਮੋਖੁ ਦੁਆਰੁ – ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ (ਮੋਖੁ) ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ (ਦੁਆਰੁ) ਲੱਭ (ਪਾਵਹਿ) ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਉਹ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। **ਮੰਨੈ ਪਰਵਾਰੈ ਸਾਧਾਰੁ** – ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਭਗਤ (ਮੰਨੈ) ਦੇ ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਵੀ ਕਲਿਆਣ (ਸਾਧਾਰੁ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਮੰਨੈ ਤਰੈ ਤਾਰੇ ਗੁਰੁ ਸਿਖ** – ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਭਵ-ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨਾਮੀ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਭਗਤ (ਗੁਰੁ ਸਿਖ) ਵੀ ਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। **ਮੰਨੈ ਨਾਨਕ ਭਵਹਿ ਨ ਭਿਖ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਉਚਾਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲਾ (ਮੰਨੈ) ਭਿਖਿਆ ਮੰਗਦਾ ਭਟਕਦਾ (ਭਵਹਿ) ਨਹੀਂ ਫਿਰਦਾ ਭਾਵ 'ਮੰਨੈ' ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਭਿਖਾਰੀ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਸਗੋਂ ਦਾਤੇ ਵਰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। **ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਇਤਨਾ ਨਿਰਲੇਪ, ਸ਼ੁੱਧ ਤੇ ਪਵਿੱਤਰ (**ਨਿਰੰਜਨੁ**) ਹੈ **ਜੇ ਕੋ ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ** – ਕਿ ਇਸ 'ਮੰਨੈ' ਦੀ, ਨਾਮੀ ਦੀ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੇ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਪਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਖੁਮਾਰੀ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ 'ਮੰਨੈ' ਦੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦੱਸੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪ ਤਾਂ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਤੋਂ, ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਲੜ ਫੜ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵੀ, ਉਸ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਉਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਜਦੋਂ ਮਰਦਾਨੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਧਰਮ ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਸੀ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਰਾਤ ਪਈ ਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਰੁਕੇ। ਉਸ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਚੋਰ, ਡਾਕੂ ਤੇ ਮਾੜੀ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ। ਲੜਾਈਆਂ ਝਗੜੇ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਸੀ, ਆਲਸੀ ਸੀ, ਹੰਕਾਰੇ ਹੋਏ ਸੀ ਅਤੇ ਲਾਲਚੀ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਤਿਥੀਆਂ ਦੀ ਆਓ ਭਗਤ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨੀ ਸੀ ਸਗੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਤੇ ਮਰਦਾਨੇ ਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢੀਆਂ, ਕੁਬੋਲ ਬੋਲੇ, ਇੱਟਾਂ ਰੋੜੇ ਮਾਰੇ। ਜਦੋਂ ਉੱਥੋਂ ਚੱਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਲ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦਿੱਤਾ 'ਵਸਦੇ ਰਹੋ'।

ਫਿਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਤੇ ਮਰਦਾਨੇ ਨੇ ਇਕ ਹੋਰ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਡੇਰਾ ਲਾਇਆ। ਉਸ ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕ ਬੜੀ ਹੀ ਆਓ ਭਗਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਤੇ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਤੇ ਮੁਸਾਫ਼ਰਾਂ ਦੇ ਠਹਿਰਣ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਤੇ ਸਰਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਸਨ। ਰੱਬ ਦੇ ਭਗਤ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਤੇ ਮਰਦਾਨੇ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੜੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਉਚਾਰਿਆ 'ਇਹ ਪਿੰਡ ਉੱਜੜ ਜਾਵੇ'। ਮਰਦਾਨਾ ਬੜੀ ਹੈਰਾਨਗੀ ਵਿਚ ਸੀ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਤਨੇ ਚੰਗੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਰਾਪ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤਾ। ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ "ਮਿਹਰਾਂ ਦੇ ਸਾਈਂ ਜਿਸ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਐਡਾ ਮਾੜਾ ਸਲੂਕ ਕੀਤਾ, ਸਾਨੂੰ ਪੱਥਰ ਮਾਰ-ਮਾਰ ਕੇ ਪਿੰਡੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਉਸ ਪਿੰਡ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਵੱਸਦੇ ਰਹੋ'। ਤੇ ਇਸ ਪਿੰਡ ਦੇ ਪੁਰਖ ਇਤਨੇ ਭਲੇ ਲੋਕ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ 'ਉਜੜ ਜਾਵੋ', ਇਹ ਕਿਹੜਾ ਕੌਤਕ ਹੈ?" ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮੁਸਕਰਾ ਪਏ। ਕਹਿੰਦੇ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਿਆ ਉਸ ਪਿੰਡ ਦੇ ਮਾੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਹੀ ਵੱਸਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਤਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਵਿਚੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਪੁਰਖ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਮਾੜੇ ਪੁਰਖ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵਾਂਗੂੰ ਇਸ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਸਾਨ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਜੜ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਲਈ ਆਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪਿੰਡ ਦਾ ਕੋਈ ਭਲਾ ਪੁਰਖ ਵੀ ਉੱਜੜ ਕੇ ਜਿਸ ਵੀ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਵਸੇਗਾ ਉਸ ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਇਸ ਭਲੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਪਿੰਡ ਵਿਚੋਂ ਉਜੜੇ ਹੋਏ ਬੰਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪਿੰਡਾਂ ਦਾ ਉਧਾਰ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਮਰਦਾਨੇ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ, ਸ਼ੰਕਾ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਤੇ ਢਹਿ ਪਿਆ।

ਅਸੀਂ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪੰਦਰ੍ਹਵੀਂ ਪਉੜੀ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਹੁਣ ਵੀ ਹਨ, ਜ਼ਰਾ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਹਿੱਤ ਬਾਰੇ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਤਰਕੀਬ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ "ਨਾਮੀ" ਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਸਾਥ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਸ਼ਰਾਬ-ਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਜੂਏ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਬਾਣੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਹੰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਵੀ 'ਮੰਨੈ' ਦੀ ਝਲਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ। ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਪਰਸਪਰ ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ, ਦਇਆ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕੋਲ ਬੈਠੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬੜੀਆਂ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਣ, ਤਰ ਜਾਵੋਗੇ ਉਸ ਮੰਨੈ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਦਿਆਂ, ਜਪਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ, ਦਿਆਲੂ ਤੇ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ (ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਵਾਸਤੇ) ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੁਭਾਗਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੈਠਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਉਧਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਹ 'ਮੰਨੈ' ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਇਹ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਛੱਡਦਿਆਂ

ਸਾਰ, ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਆਉਂਦਿਆਂ ਆਉਂਦਿਆਂ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕਦਮ ਰੱਖਦਿਆਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਠੋਸ ਰੂਪ ਦਿਉ। ਪੁੱਛੋ ਅੱਜ ਜੋ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਅੱਜ ਜੋ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਸੀ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿੱਥੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਇਆ ਹੈ? ਕੀ ਅੱਜ ਰਾਤੀਂ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ?

(1) ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕੀਂ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਰੂਹਾਨੀ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।

(2) ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਗਤ ਕਰ ਕੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅੱਜ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਠੀਕ ਤੇ ਭਲੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਰਸਤੇ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਆਓ, ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪੰਦਰ੍ਹਵੀ ਪਉੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਂਦਿਆਂ ਉਸ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹਿ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੀਏ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸੁਮੱਤ ਬਖਸ਼ੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਕਰੀਏ ਤੇ ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਮ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਦੇ ਸਕੀਏ, ਤੇ ਸਾਡੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਭਲਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਆਉ ਆਪਾਂ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗੀਏ ਤੇ ਸਰਬੱਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਆ ਜਾਵਾਂਗੇ ਤੇ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਪਰਤ ਆਵਾਂਗੇ।

ਸੋਲ੍ਹਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਪੰਚ ਪਰਵਾਣ ਪੰਚ ਪਰਧਾਨੁ॥
ਪੰਚੇ ਪਾਵਹਿ ਦਰਗਹਿ ਮਾਨੁ॥
ਪੰਚੇ ਸੋਹਹਿ ਦਰਿ ਰਾਜਾਨੁ॥
ਪੰਚਾ ਕਾ ਗੁਰੁ ਏਕੁ ਧਿਆਨੁ॥
ਜੇ ਕੋ ਕਹੈ ਕਰੈ ਵੀਚਾਰੁ॥
ਕਰਤੇ ਕੈ ਕਰਣੈ ਨਾਹੀ ਸੁਮਾਰੁ॥
ਧੌਲੁ ਧਰਮੁ ਦਇਆ ਕਾ ਪੂਤੁ॥
ਸੰਤੋਖੁ ਥਾਪਿ ਰਖਿਆ ਜਿਨਿ ਸੂਤਿ॥
ਜੇ ਕੋ ਬੁਝੈ ਹੋਵੈ ਸਚਿਆਰੁ॥
ਧਵਲੈ ਉਪਰਿ ਕੇਤਾ ਭਾਰੁ॥
ਧਰਤੀ ਹੋਰੁ ਪਰੈ ਹੋਰੁ ਹੋਰੁ॥
ਤਿਸ ਤੇ ਭਾਰੁ ਤਲੈ ਕਵਣੁ ਜੋਰੁ॥
ਜੀਅ ਜਾਤਿ ਰੰਗਾ ਕੇ ਨਾਵ॥
ਸਭਨਾ ਲਿਖਿਆ ਵੁੜੀ ਕਲਾਮ॥
ਏਹੁ ਲੇਖਾ ਲਿਖਿ ਜਾਣੈ ਕੋਇ॥
ਲੇਖਾ ਲਿਖਿਆ ਕੇਤਾ ਹੋਇ॥
ਕੇਤਾ ਤਾਣੁ ਸੁਆਲਿਹੁ ਰੂਪੁ॥
ਕੇਤੀ ਦਾਤਿ ਜਾਣੈ ਕੌਣੁ ਕੂਤੁ॥

ਕੀਤਾ ਪਸਾਉ ਏਕੋ ਕਵਾਉ॥
ਤਿਸ ਤੇ ਹੋਏ ਲਖ ਦਰੀਆਉ॥
ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ॥
ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ॥
ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ॥
ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ॥੧੬॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਪੰਚ ਪਰਵਾਣ ਪੰਚ ਪਰਧਾਨੁ – ਪੰਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੋਈ ਹੈ (ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦੇ ਹਨ)। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਤ ਕਹਿ ਕੇ ਹੀ ਪੁਕਾਰਾਂਗੇ। **ਪੰਚ ਪਰਵਾਣ ਪੰਚ ਪਰਧਾਨੁ॥** ਸੰਤ (**ਪੰਚ**) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਭਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਮੁਖੀ (**ਪਰਧਾਨੁ**) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। **ਪੰਚੇ ਪਾਵਹਿ ਦਰਗਹਿ ਮਾਨੁ** – ਇਹ ਸੰਤ ਲੋਕ (**ਪੰਚ**) ਆਪਣੀ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਕਰਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਚਹਿਰੀ (**ਦਰਗਹਿ**) ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਸਨਮਾਨਿਤ (**ਮਾਨੁ**) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। **ਪੰਚੇ ਸੋਹਹਿ ਦਰਿ ਰਾਜਾਨੁ** – ਇਹ ਸੰਤ ਲੋਕ ਰਾਜਿਆਂ (**ਰਾਜਾਨੁ**) ਦੇ ਦਰਬਾਰ (**ਦਰਿ**) ਵਿਚ ਵੀ ਭਾਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਘਰ ਸ਼ੋਭਾਇਮਾਨ (**ਸੋਹਹਿ**) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। **ਪੰਚਾ ਕਾ ਗੁਰੁ ਏਕੁ ਧਿਆਨੁ** – ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ (ਪੰਚ) ਸਿਰਫ਼ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿਚ ਬਿਰਤੀ (**ਧਿਆਨੁ**) ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਜੇ ਕੋ ਕਹੈ ਕਰੈ ਵੀਚਾਰੁ** – ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ (**ਕੋ**) ਸੰਤ ਵੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦੱਸਣਾ (**ਕਹੈ**) ਚਾਹਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। **ਕਰਤੇ ਕੈ ਕਰਣੈ ਨਾਹੀ ਸੁਮਾਰੁ** – ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਕਰਤੇ**) ਦੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ (**ਕੈ ਕਰਣੈ**) ਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ, ਕ੍ਰੋਈ ਹਿਸਾਬ (**ਸੁਮਾਰੁ**) ਹੀ ਨਹੀਂ। **ਧੌਲੁ ਧਰਮੁ ਦਇਆ ਕਾ ਪੂਤੁ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਧਰਤੀ ਦਾ ਭਾਰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਬਲਦ (**ਧੌਲੁ**) ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਖਿਆਲੀ ਬਲਦ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਡ ਚੰਮ ਦਾ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਸਗੋਂ ਇਹ ਬ੍ਰਹਮਾ (**ਧਰਮੁ**) ਹੈ (ਧਰਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ) ਤੇ ਇਹ ਧਰਮ ਦਇਆ ਵਿਚੋਂ, ਕਰੁਣਾ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਪੁੱਤਰ (**ਪੂਤੁ**) ਹੈ। **ਸੰਤੋਖੁ**

ਥਾਪਿ ਰਖਿਆ ਜਿਨਿ ਸੁਤਿ – ਤੇ ਇਸ ਧਰਮ ਨੇ ਬੜੇ ਸਬਰ (**ਸੰਤੋਖੁ**) ਨਾਲ ਇਸ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ (**ਸੂਤਿ**) ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। **ਜੇ ਕੋ ਬੁਝੈ ਹੋਵੈ ਸਚਿਆਰੁ** – ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸੱਚ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਧਵਲੈ ਉਪਰਿ ਕੇਤਾ ਭਾਰੁ** – ਕਿ ਉਸ ਬਲਦ (**ਧਵਲੇ**) ਦੇ ਉਪਰ, ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿੰਗਾਂ ਤੇ ਇਸ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿਤਨਾ (**ਕੇਤਾ**) ਭਾਰ ਹੈ। **ਧਰਤੀ ਹੋਰੁ ਪਰੈ ਹੋਰੁ ਹੋਰੁ** – ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਇਕ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਪ੍ਰਿਥਵੀ (**ਧਰਤੀ**) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ (ਹੋਰੁ) ਕਈ ਧਰਤੀਆਂ ਵੱਸਦੀਆਂ ਹਨ। **ਤਿਸ ਤੇ ਭਾਰੁ ਤਲੈ ਕਵਣੁ ਜੋਰੁ** – ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਧਰਤੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ (**ਤਲੈ**) ਕਿਹੜੀ (**ਕਵਣੁ**) ਤਾਕਤ (**ਜੋਰੁ**) ਹੈ। **ਜੀਅ ਜਾਤਿ ਰੰਗਾ ਕੇ ਨਾਵ** – ਕਈ ਨਾਵਾਂ ਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਇਸ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਜੀਅ ਜੰਤ, ਮਨੁੱਖ, ਪਸ਼ੂ ਤੇ ਕੀੜੇ ਹਨ। **ਸਭਨਾ ਲਿਖਿਆ ਵੁੜੀ ਕਲਾਮ** – ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਲੇਖਾ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੀ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲ ਰਹੀ (**ਵੁੜੀ**) ਕਲਮ (**ਕਲਾਮ**) ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। **ਏਹੁ ਲੇਖਾ ਲਿਖਿ ਜਾਣੈ ਕੋਇ** – ਇਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰਚਨਾ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ (**ਕੋਇ**) ਲਿਖਣਾ (**ਲਿਖਿ**) ਜਾਣਦਾ ਹੈ। **ਲੇਖਾ ਲਿਖਿਆ ਕੇਤਾ ਹੋਇ** – ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਲਿਖਤ (**ਲੇਖਾ**) ਤਾਂ ਕਿੱਡੀ ਵੱਡੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਇਹ ਇੰਨੀ ਵੱਡੀ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ? **ਕੇਤਾ ਤਾਣੁ ਸੁਆਲਿਹੁ ਰੂਪੁ** – ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਤਨਾ ਬਲ (**ਤਾਣੁ**) ਹੈ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦਿਲ ਲੁਭਾਉਣੀ (**ਸੁਆਲਿਹੁ**) ਸੁੰਦਰਤਾ (**ਰੂਪੁ**) ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ। **ਕੇਤੀ ਦਾਤਿ ਜਾਣੈ ਕੌਣੁ ਕੂਤੁ** – ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਇੰਨੀਆਂ (**ਕੇਤੀ**) ਦਾਤਾਂ (**ਦਾਤਿ**) ਹਨ ਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ (**ਕੂਤੁ**) ਕੌਣ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਕੀਤਾ ਪਸਾਉ ਏਕੋ ਕਵਾਉ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ, ਪਾਸਾਰੇ ਨੂੰ (**ਪਸਾਉ**) ਇਕ (**ਏਕੋ**) ਸ਼ਬਦ (**ਕਵਾਉ**) ਨਾਲ ਰਚ ਦਿੱਤਾ। **ਤਿਸ ਤੇ ਹੋਏ ਲਖ ਦਰੀਆਉ** – ਉਸੇ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਕਈ ਲੱਖ ਦਰਿਆ ਵਗਣ ਲੱਗ ਪਏ। **ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ** – ਕਿਸ ਮਨੁੱਖ (**ਕਵਣ**) ਵਿਚ ਬਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਦੀ ਮਹਾਨ ਕੁਦਰਤ ਦਾ, ਉਸ ਦੀ ਬਲਸ਼ਾਲੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਵਰਨਣ (**ਵੀਚਾਰੁ**) ਕਰ ਸਕੇ। **ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਇਤਨੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ (**ਵਾਰਿਆ**) ਕਰਾਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ (**ਮਨੁੱਖ**) ਇਕ ਵਾਰੀ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਘਟ ਜਾਵਾਂਗਾ। **ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ** – ਜੋ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ, ਤੈਨੂੰ (**ਤੁਧੁ**) ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋਵੇ, ਚੰਗਾ

ਲੱਗੇ (ਭਾਵੈ) ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਕੰਮ (ਕਾਰ) ਹੀ ਭਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ** – ਹੇ ਅਕਾਰ ਰਹਿਤ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਨਿਰੰਕਾਰ**) ਤੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਥਾਈ (**ਸਲਾਮਤਿ**) ਹੈਂ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਸ ਸੋਲ੍ਹਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ, ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰਚਨਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੇ ਵਰਨਣ ਤਾਂ ਨਾਮੀ ਤੇ ਸੰਤ (ਪੰਚ) ਲੋਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤੇ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਯਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਦੋ ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਕ ਹੈ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਦਇਆ ਭਾਵ। ਜ਼ਰਾ ਉਸ ਦੀ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਵੱਡੀ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ। ਜ਼ਮੀਨ, ਅਸਮਾਨ, ਦਰੱਖਤ, ਪਾਣੀ, ਹਵਾ, ਸੂਰਜ, ਇਹ ਸਭ ਖਾਸ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਦਇਆ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੰਤੋਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿ ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੋ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ। ਦਇਆ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਇਆ ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਆਪ ਵਿਆਪਕ ਇਸ ਦਇਆ ਨੂੰ ਸ਼ਰਤ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। ਉਸ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਸੂਰਜ, ਧਰਤੀ, ਦਰੱਖਤ, ਪਾਣੀ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਨੇ ਸ਼ਰਤ ਨਹੀਂ ਲਾਈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਦਰੱਖਤ ਨੇ ਸ਼ਰਤ ਨਹੀਂ ਲਾਈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਛਾਂ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ, ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਪਾਪੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੁੰਨੀ। ਹਵਾ, ਜਿਹੜੀ ਜਿਊਣ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਸਭ ਦਾ ਭਾਰ ਸਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਵਾਪਸ ਮੰਗੇ, ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੇ। ਉਸ ਦਿਆਲੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਜਿਊਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਭ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇ ਸੰਭਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਸੀ? ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੀ ਸੰਭਾਲ, ਇਹ ਸਾਰਾ ਸੰਤੁਲਨ ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਦਇਆ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਆਉ, ਦੇਖੀਏ ਆਪਾਂ ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ

ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਧਰਤੀ ਦੋ ਸਿੰਗਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਖੜੀ ਹੈ ਇਕ ਹੈ ਦਇਆ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਸੰਤੋਖ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਗਾਂ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਭਾਰ ਹੈ। ਆਉ ਆਪਾਂ ਇਸ ਭਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਾ ਵਧਾਈਏ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬੇਸਬਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਲਾਲਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਨਾਸ਼ੁਕਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਧਰਤੀ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ-ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਵੰਡਾਉਂਦੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਖੋਹ ਕੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਦਗਰਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਹਮਦਰਦੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਉਦੋਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਦਇਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਸੰਤੁਲਨ ਖੋਹ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜ਼ਰਾ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਵਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਰਤਾ ਬਣ ਕੇ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਹੰਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਦਇਆ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਸਿਰਫ਼ ਵਸੀਲਾ ਬਣ ਕੇ। ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਭੁੱਖ, ਨੰਗ, ਗਰੀਬੀ, ਜੁਰਮ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜੇ ਕੋਈ ਮਕਸਦ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਤਾਂਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਤਿਆਗਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਉੱਤਰ ਮੰਗੀਏ ਕਿ ਹੇ ਸਰੀਰ ਤੂੰ ਇਸ ਜੱਗ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਕੀ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ਅਤੇ ਜੋ ਜੁਆਬ ਆਵੇ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਮਿਹਰ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੋਰ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾ ਗਏ ਹੋ, ਕਰਤਾ ਬਣ ਕੇ ਨਹੀਂ, ਵਸੀਲਾ ਬਣ ਕੇ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ - ਕਿਸੇ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਰਦ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਰੀਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਗਏ ਹੋ, ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰ ਗਏ ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਟੱਬਰ ਦਾ ਹੀ ਪੇਟ ਭਰ-ਭਰ ਕੇ ਹੀ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਗੁਜ਼ਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਉੱਤਰ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹੁਣ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ ਤੇ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੰਤੋਖ ਦੀਆਂ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਦਇਆ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ। ਸੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗੋ ਤਾਂ ਇਸ ਭਾਵ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਤੇ ਬੇਸਬਰਾ ਤੇ ਨਾਸ਼ੁਕਰਾ ਤੇ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਦਇਆ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਸਤੇ, ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਸਤੇ ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਦਇਆ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਸਤਾਰ੍ਹਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਅਸੰਖ ਜਪ ਅਸੰਖ ਭਾਉ ॥
ਅਸੰਖ ਪੂਜਾ ਅਸੰਖ ਤਪ ਤਾਉ ॥
ਅਸੰਖ ਗਰੰਥ ਮੁਖਿ ਵੇਦ ਪਾਠ ॥
ਅਸੰਖ ਜੋਗ ਮਨਿ ਰਹਹਿ ਉਦਾਸ ॥
ਅਸੰਖ ਭਗਤ ਗੁਣ ਗਿਆਨ ਵੀਚਾਰ ॥
ਅਸੰਖ ਸਤੀ ਅਸੰਖ ਦਾਤਾਰ ॥
ਅਸੰਖ ਸੂਰ ਮੁਹ ਭਖ ਸਾਰ ॥
ਅਸੰਖ ਮੋਨਿ ਲਿਵ ਲਾਇ ਤਾਰ ॥
ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ ॥
ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ ॥
ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ ॥ ੧੭ ॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਅਸੰਖ ਜਪ ਅਸੰਖ ਭਾਉ – ਅਣਗਿਣਤ (ਅਸੰਖ) ਮਨੁੱਖ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਹੀ ਤੈਨੂੰ ਪਿਆਰ (ਭਾਉ) ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਅਸੰਖ ਪੂਜਾ ਅਸੰਖ ਤਪ ਤਾਉ** – ਅਣਗਿਣਤ ਲੋਕ ਤੇਰੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਹੀ ਤੈਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤਪੱਸਿਆ (ਤਪ ਤਾਉ) ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਅਸੰਖ ਗਰੰਥ ਮੁਖਿ ਵੇਦ ਪਾਠ** – ਅਣਗਿਣਤ ਗ੍ਰੰਥ ਤੇਰੀ ਮਹਿਮਾ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੇਦਾਂ ਤੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦਾ ਜ਼ਬਾਨੀ (ਮੁਖਿ) ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਅਸੰਖ ਜੋਗ ਮਨਿ ਰਹਹਿ ਉਦਾਸ** – ਤੈਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਣਗਿਣਤ ਜੋਗੀ (ਜੋਗ) ਹਨ,

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਉਚਾਟ (**ਉਦਾਸ**) ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। **ਅਸੰਖ ਭਗਤ ਗੁਣ ਗਿਆਨ ਵੀਚਾਰ** – ਤੇਰੇ ਅਣਗਿਣਤ ਹੀ ਭਗਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੇਰੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਗੋਸ਼ਟੀ (**ਗਿਆਨ ਵੀਚਾਰ**) ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਅਸੰਖ ਸਤੀ ਅਸੰਖ ਦਾਤਾਰ** – ਅਨੇਕਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਤੇ ਸੱਚ (**ਸਤੀ**) ਵੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਭਾਵ ਉਹ ਸਾਧੂ ਲੋਕ ਹਨ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਪੁੰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦਾਨੀ (**ਦਾਤਾਰ**) ਹਨ। **ਅਸੰਖ ਸੂਰ ਮੁਹ ਭਖ ਸਾਰ** – ਅਣਗਿਣਤ ਸੂਰਮੇ (**ਸੂਰ**) ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ (**ਮੁਹ**) ਤੇ ਲੋਹੇ (**ਭਖ**) ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਸਹਾਰਦੇ (**ਸਾਰ**) ਹਨ ਭਾਵ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਝੱਲਦੇ ਹਨ। **ਅਸੰਖ ਮੋਨਿ ਲਿਵ ਲਾਇ ਤਾਰ** – ਕਈਆਂ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਚੁੱਪ (**ਮੋਨਿ**) ਧਾਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਰਤੀ (**ਲਿਵ**) ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। **ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ** – ਪਰ ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਇਤਨੀ ਵੱਡੀ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ (**ਕਵਣ**) ਹੈ ਤੇ ਕਿੱਥੇ (**ਕਹਾ**) ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਲ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝ (**ਵੀਚਾਰੁ**) ਸਕੇ। **ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਤਾਂ ਕੀ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਰਬਾਨ (**ਵਾਰਿਆ**) ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ, ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। **ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ** – ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ (**ਭਾਵੈ**) ਹੈ ਬਸ ਉਹੀ (**ਸਾਈ**) ਕੰਮ (**ਕਾਰ**) ਭਲਾ ਹੈ। **ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਅਕਾਰ ਰਹਿਤ (**ਨਿਰੰਕਾਰ**) ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਸਿਰਫ਼ ਤੂੰ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ (**ਸਦਾ**) ਸਥਾਈ ਹੈਂ, ਨਿਰਭਉ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਡਰ ਦੇ (**ਸਲਾਮਿਤ**) ਹੈਂ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਚਨਾ, ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਏਨਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਅਣਗਿਣਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜਪ-ਤਪ ਕਰਕੇ, ਪੂਜਾ-ਪਾਠ ਕਰ ਕੇ, ਮੌਨ ਵਰਤ ਰੱਖ ਕੇ, ਦਾਨ-ਪੁੰਨ ਕਰ ਕੇ, ਦੁਨਿਆਵੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਕੇ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਵੀ ਇਤਨਾ ਬਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਯਤਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਵਾਰੇ ਨਿਆਰੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਡਾ ਕੰਮ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹੀਏ। ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਈਏ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? **ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ**

ਕਾਰ – ਸਾਡੇ ਉਹ ਕੰਮ ਹੀ ਭਲੇ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨੂੰ, ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਹੀ ਕਹੀਏ 'ਤੇਰੀ ਮਰਜ਼ੀ' ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹੀਏ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਉਸ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇਰੀ ਬੜੀ ਮਿਹਰ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਆਸ ਮੁਤਾਬਕ ਕੰਮ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੇ ਹੁਕਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੇਰੀ ਇਤਨੀ ਭਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਦਾਨ-ਪੁੰਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਡਾ ਹੁਕਮ ਤੂੰ ਮੰਨਿਆ ਨਹੀਂ ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਮੁਰਾਦਾਂ ਤੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਗਰੀਬਾਂ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬੇਈਮਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਤੂੰ ਸਾਰੇ ਰਾਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਜਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਨਿਯਮ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਭਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਓਨਾ ਹੀ ਪਿਆਰ, ਓਨੀ ਹੀ ਭਲਾਈ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਵਾਪਸ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਸ ਸੇਵਾ ਦਾ ਫਲ ਜਲਦੀ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਸ ਦੇ ਨਿਯਮ ਮੰਨੇ, ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨੇ। ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਆਪਣੇ ਹਨ। ਉਹਦੀ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ, ਜਿਹਦੇ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜ਼ਰਾ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ। ਦਰੱਖਤਾਂ ਵੱਲ ਹੀ ਦੇਖੋ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਦਰੱਖਤ ਲਗਾਏ ਹਨ ਉਹਨੇ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਫਲ ਵੀ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਲਾਏ ਹੋਏ ਦਰੱਖਤ ਦਾ ਫਲ ਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸੋ ਦਰੱਖਤ ਲਾਵੋ, ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ, ਪਰ ਉਮੀਦ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵਾਪਸੀ ਵੀ ਉੱਥੋਂ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਰੱਬ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ ਦੇਖੋ, ਉਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਬੜੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਰਾਤ ਮੌਸਮ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ

ਵਿਚ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਾਉਂਦੇ ਆਣ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਆਪਣਾ ਜਾਣਾ ਅੱਗੇ ਪਾ ਦੇਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ। ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹੋ। ਮਿਹਨਤ ਕੀਤਿਆਂ ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬਹੁਤੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੀ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਲਗ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦਾ ਫਲ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਮਿਲ ਵੀ ਗਈ ਤਾਂ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਫਿਰ ਸਾਥੋਂ ਖੁੱਸ ਗਈ, ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਚਲੀ ਗਈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੇ ਉਸ ਘਾਟ ਦਾ ਦੁੱਖ ਵੀ ਬੜਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਉ ਆਪਾਂ ਉਸ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਜਿਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਰੱਖੇ, ਉਸੇ ਵਿਚ ਰਹੀਏ, ਸੰਤੋਖ ਕਰੀਏ। ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨੀਏ ਤੇ ਯਕੀਨ ਰੱਖੀਏ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ਸਾਡੇ ਭਲੇ ਵਿਚ ਕਰੇਗਾ - **ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ॥**

ਅਠਾਰ੍ਹਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਅਸੰਖ ਮੂਰਖ ਅੰਧ ਘੋਰ॥
ਅਸੰਖ ਚੋਰ ਹਰਾਮਖੋਰ॥
ਅਸੰਖ ਅਮਰ ਕਰਿ ਜਾਹਿ ਜੋਰ॥
ਅਸੰਖ ਗਲਵਢ ਹਤਿਆ ਕਮਾਹਿ॥
ਅਸੰਖ ਪਾਪੀ ਪਾਪੁ ਕਰਿ ਜਾਹਿ॥
ਅਸੰਖ ਕੂੜਿਆਰ ਕੂੜੇ ਫਿਰਾਹਿ॥
ਅਸੰਖ ਮਲੇਛ ਮਲੁ ਭਖਿ ਖਾਹਿ॥
ਅਸੰਖ ਨਿੰਦਕ ਸਿਰਿ ਕਰਹਿ ਭਾਰੁ॥
ਨਾਨਕੁ ਨੀਚੁ ਕਹੈ ਵੀਚਾਰੁ॥
ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ॥
ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ॥
ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ॥ ੧੮॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਅਸੰਖ ਮੂਰਖ ਅੰਧ ਘੋਰ – ਅਨੇਕਾਂ (**ਅਸੰਖ**) ਹੀ ਲੋਕ ਮੂਰਖ ਹਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ (**ਘੋਰ**) ਅਕਲ ਦੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹਨ, ਅਗਿਆਨੀ (**ਅੰਧ**) ਹਨ। **ਅਸੰਖ ਚੋਰ ਹਰਾਮਖੋਰ** – ਅਣਗਿਣਤ ਲੋਕੀਂ ਚੋਰ ਹਨ ਤੇ ਗਲਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (**ਹਰਾਮਖੋਰ**) ਹਨ। **ਅਸੰਖ ਅਮਰ ਕਰਿ ਜਾਹਿ ਜੋਰ** – ਅਨੇਕ (**ਅਸੰਖ**) ਹੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ (**ਜ਼ੋਰ**) ਜ਼ੁਲਮੀ ਹਕੂਮਤ (**ਅਮਰ**) ਕਰ ਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ (**ਜਾਹਿ**) ਹਨ। **ਅਸੰਖ ਗਲਵਢ ਹਤਿਆ ਕਮਾਹਿ** – ਅਣਗਿਣਤ ਹੀ ਹਤਿਆਰੇ (**ਗਲਵਢ**) ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਮਾਰਦੇ (**ਹਤਿਆ**) ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। **ਅਸੰਖ ਪਾਪੀ ਪਾਪੁ ਕਰਿ**

ਜਾਹਿ – ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਪਾਪੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪਾਪ ਕਰਕੇ ਮਰ (**ਜਾਹਿ**) ਜਾਂਦੇ ਹਨ। **ਅਸੰਖ ਕੂੜਿਆਰ ਕੂੜੇ ਫਿਰਾਹਿ** – ਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਹੀ ਝੂਠੇ ਲੋਕ (**ਕੂੜਿਆਰ**) ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਝੂਠ (**ਕੂੜੇ**) ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚ ਭਟਕਦੇ (**ਫਿਰਾਹਿ**) ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। **ਅਸੰਖ ਮਲੇਛ ਮਲੁ ਭਖਿ ਖਾਹਿ** – ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਅਧਰਮੀ ਤੇ ਭੈੜੇ (**ਮਲੇਛ**) ਲੋਕ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਗੰਦਾ (**ਮਲੁ**) ਹੀ ਬੋਲਦੇ ਤੇ ਗੰਦਾ ਹੀ ਖਾਂਦੇ (**ਖਾਹਿ**) ਹਨ ਭਾਵ ਵੱਢੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। **ਅਸੰਖ ਨਿੰਦਕ ਸਿਰਿ ਕਰਹਿ ਭਾਰੁ** – ਅਣਗਿਣਤ ਹੀ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (**ਨਿੰਦਕ**) ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨਿੰਦਿਆ ਦਾ ਭਾਰ ਤੇ ਪਾਪ (**ਭਾਰੁ**) ਆਪਣੇ ਸਿਰ (**ਸਿਰਿ**) ਤੇ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। **ਨਾਨਕੁ ਨੀਚੁ ਕਹੈ ਵੀਚਾਰੁ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਨੀਵਾਂ (**ਨੀਚੁ**) ਨਾਨਕ ਨੀਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵਰਨਣ (**ਕਹੈ ਵੀਚਾਰੁ**) ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। **ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਇਤਨੀ ਮਹਾਨ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਰਚਨਾ ਤੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵੀ ਮੈਂ ਪੂਰਾ ਸਦਕੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਘੱਟ ਜਾਵਾਂਗਾ। **ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ** – ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ (**ਭਾਵੈ**) ਹੈ ਬਸ ਉਹੀ (**ਸਾਈ**) ਕੰਮ (**ਕਾਰ**) ਭਲਾ ਹੈ। **ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਅਕਾਰ-ਰਹਿਤ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ (**ਨਿਰੰਕਾਰ**) ਸਿਰਫ਼ ਤੂੰ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ (**ਸਦਾ**) ਸਥਾਈ ਹੈਂ, ਨਿਰਭਉ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਡਰ ਦੇ (**ਸਲਾਮਿਤ**) ਹੈਂ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ 16ਵੀਂ, 17ਵੀਂ, 18ਵੀਂ ਤੇ 19ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਪਸਾਰੇ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਪਉੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਚਾਰ ਤੁਕਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਅਠਾਰ੍ਹਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ, ਨੌਵੀਂ ਤੁਕ ਵਿਚ, **ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ** ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ **ਨਾਨਕ ਨੀਚੁ ਕਹੈ ਵੀਚਾਰੁ** ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਣਗਿਣਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਿਆਂ ਕਿਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਹੰਕਾਰ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਹਾਂ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ **ਨੀਵਾਂ** (ਨੀਚ) ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਲੀਮੀ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਪੂਰਣ ਝਲਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤੁਕ ਵਿਚ।

ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਦੇਣ-ਯੋਗ ਹੈ ਉਹ ਅੱਠਵੀਂ ਤੁਕ ਵਿਚ ਹੈ **ਅਸੰਖ ਨਿੰਦਕ ਸਿਰਿ ਕਰਹਿ ਭਾਰੁ** – ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ

ਕਰਨੀ, ਚੁਗਲੀ ਕਰਨੀ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਹੰਕਾਰ ਜਾਂ ਈਰਖਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਹਲੀਮੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਅਸੀਂ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦਾ ਭਲਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੇ ਤੇ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ ਤੇ ਮੱਤ ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਦਾ ਹੰਕਾਰੀ ਮਨ ਨਾ ਤਾਂ ਨੀਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੂਜੇ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਵੀ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਭਲਾ ਤੇ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਮੰਗ ਰਹੇ, ਪਰ ਭਲਾ ਸਾਡਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸਗੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। **ਅਸੰਖ ਨਿੰਦਕ ਸਿਰਿ ਕਰਹਿ ਭਾਰੁ** - ਸਿਰ ਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਣਗੀਆਂ - ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਆਤਮਿਕ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਅੱਜ ਤੋਂ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਹਿ ਗਏ ਸੀ। ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗੁੱਸੇ, ਈਰਖਾ, ਹੰਕਾਰ ਵਾਲੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਚਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਫੋੜੇ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ, ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਦੂਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤਾਂ ਮਾੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਹਨ, ਹੰਕਾਰ, ਈਰਖਾ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਅੰਦਰਲਾ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਨਿੰਦਕ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਸਨਾ ਵੀ ਅਪਵਿੱਤਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਵੀ ਮਾੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਐਵੇਂ ਹੱਸ ਕੇ ਕਹਿ ਰਹੇ ਸੀ। ਪਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੁਗਲੀ ਕਰਕੇ ਹੱਸ ਹੀ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਸੇ ਵਿਚ ਚੁਗਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੁਗਲੀ ਕਰਨ ਲੱਗੋ, ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਈਆਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਧਿਆਨ ਕਰੋ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰਨ ਤੇ ਸਪੀਚਾਂ ਵਿਚ ਕਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਇਹ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਸਨ, ਉਸ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਓ ਆਪਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਰਨ ਤੱਕ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਨਾ ਉਡੀਕੀਏ ਜਾਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੀਏ। ਆਪਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਿਊਂਦਿਆਂ ਜੀ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੀਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੋਈ ਟਾਵੀਂ-ਟਾਵੀਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਕਰਨਗੇ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਉ ਅੱਜ ਆਪਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਸਮਰੱਥਾ ਮੰਗੀਏ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਤੇ ਨਾ ਕਰੀਏ ਤੇ ਜਦੋਂ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਮਨ ਵਿਚ ਆਵੇ ਤਾਂ 18ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਦੀ 8ਵੀਂ ਤੁਕ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰੋ - **ਅਸੰਖ ਨਿੰਦਕ ਸਿਰਿ ਕਰਹਿ ਭਾਰ॥**

ਉਨੀਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਅਸੰਖ ਨਾਵ ਅਸੰਖ ਥਾਵ॥
ਅਗੰਮ ਅਗੰਮ ਅਸੰਖ ਲੋਅ॥
ਅਸੰਖ ਕਹਹਿ ਸਿਰਿ ਭਾਰੁ ਹੋਇ॥
ਅਖਰੀ ਨਾਮੁ ਅਖਰੀ ਸਾਲਾਹ॥
ਅਖਰੀ ਗਿਆਨੁ ਗੀਤ ਗੁਣ ਗਾਹ॥
ਅਖਰੀ ਲਿਖਣੁ ਬੋਲਣੁ ਬਾਣਿ॥
ਅਖਰਾ ਸਿਰਿ ਸੰਜੋਗੁ ਵਖਾਣਿ॥
ਜਿਨਿ ਏਹਿ ਲਿਖੇ ਤਿਸੁ ਸਿਰਿ ਨਾਹਿ॥
ਜਿਵ ਫੁਰਮਾਏ ਤਿਵ ਤਿਵ ਪਾਹਿ॥
ਜੇਤਾ ਕੀਤਾ ਤੇਤਾ ਨਾਉ॥
ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਨਾਹੀ ਕੋ ਥਾਉ॥
ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ॥
ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ॥
ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ॥
ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ॥ ੧੯॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਅਸੰਖ ਨਾਵ ਅਸੰਖ ਥਾਵ – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਅਨੇਕ ਨਾਮ (ਨਾਵ) ਹਨ ਤੇ ਅਣਗਿਣਤ (ਅਸੰਖ) ਹੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ (ਥਾਵ) ਹਨ। **ਅਗੰਮ**

ਅਗੰਮ ਅਸੰਖ ਲੋਅ – ਤੇ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਹੀ ਲੋਕ ਜਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ (**ਲੋਅ**) ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂ ਸਮਝ ਤੋਂ, ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ (**ਅਗੰਮ**) ਹਨ। **ਅਸੰਖ ਕਹਹਿ ਸਿਰਿ ਭਾਰੁ ਹੋਇ** – ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ, ਸ਼ੇਖੀ ਮਾਰਨੀ ਜਾਂ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਅਣਗਿਣਤ (**ਅਸੰਖ**) ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿਰ ਤੇ ਪਾਪ (**ਭਾਰੁ**) ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। **ਅਖਰੀ ਨਾਮੁ ਅਖਰੀ ਸਾਲਾਹ** – ਸ਼ਬਦ (**ਅਖਰੀ**) ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ (**ਸਾਲਾਹ**) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਅਖਰੀ ਗਿਆਨੁ ਗੀਤ ਗੁਣ ਗਾਹ** – ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਸਮਝ (**ਗਾਹ**) ਪੈਂਦੀ ਹੈ। **ਅਖਰੀ ਲਿਖਣੁ ਬੋਲਣੁ ਬਾਣਿ** – ਅੱਖਰਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਧੁਰ ਦੀ ਬਾਣੀ (**ਬਾਣਿ**) ਨੂੰ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ। **ਅਖਰਾ ਸਿਰਿ ਸੰਜੋਗੁ ਵਖਾਣਿ** – ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਵਰਨਣ (**ਵਖਾਣਿ**) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਰਮਾਂ (**ਸੰਜੋਗੁ**) ਦਾ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਭਾਗ (**ਸਿਰਿ**) ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਹਨ। **ਜਿਨਿ ਏਹਿ ਲਿਖੇ ਤਿਸੁ ਸਿਰਿ ਨਾਹਿ** – ਪਰ ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਜਿਨਿ**) ਨੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਤਿਸੁ**) ਦੇ ਭਾਗ (**ਸਿਰਿ**) ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। **ਜਿਵ ਫੁਰਮਾਏ ਤਿਵ ਤਿਵ ਪਾਹਿ** – ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ (**ਜਿਵ**) ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੁਕਮ (**ਫੁਰਮਾਏ**) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਹੀ ਉਹੀ (**ਤਿਵ ਤਿਵ**) ਮਿਲਦਾ (**ਪਾਹਿ**) ਹੈ। **ਜੇਤਾ ਕੀਤਾ ਤੇਤਾ ਨਾਉ** – ਜੋ ਜੋ (**ਜੇਤਾ**) ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਰਚਿਆ (**ਕੀਤਾ**) ਹੈ ਉੱਥੇ-ਉੱਥੇ (**ਤੇਤਾ**) ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। **ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਨਾਹੀ ਕੋ ਥਾਉ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ (**ਨਾਵੈ**) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ (**ਕੋ**) ਸਥਾਨ (**ਥਾਉ**) ਨਹੀਂ ਹੈ। **ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵੀਚਾਰੁ** – ਕਿਸੇ ਵਿਚ (**ਕਵਣ**) ਵੀ ਏਨੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਹਾਨ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਵਰਨਣ (**ਵੀਚਾਰੁ**) ਕਰ ਸਕੇ। **ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਏਨੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਤੇ ਕੁਰਬਾਨ (**ਵਾਰਿਆ**) ਹੋਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। **ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ** – ਜੋ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋਵੇ ਉਹੀ ਕੰਮ ਭਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ** – ਹੇ ਅਕਾਰ-ਰਹਿਤ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਨਿਰੰਕਾਰ**) ਤੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ (**ਸਦਾ**) ਸਥਾਈ (**ਸਲਾਮਤਿ**) ਹੈਂ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ 19ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਦੀ ਇਸ ਤੁਕ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ – ਕਿ ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਤੇਰੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ, ਤੇਰੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਭਲਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਮੂੰਹੋਂ ਇਹ ਹੀ ਨਿਕਲੇ ਕਿ **ਤੇਰਾ ਭਾਣਾ ਮੀਠਾ ਲਾਗੈ** – ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਭਾਣਾ ਹੈ, ਹੁਕਮ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਉਸ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਜਨਮ ਤੇ ਮਰਨ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮੁੱਚਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ?

ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਰਤਾ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਆਪ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦੇਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਹੁਕਮ ਮੰਨਣਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੂੰ ਜਿੱਥੇ ਰੱਖੇਂਗਾ ਉਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮੈਂ ਸੰਤੋਖ ਕਰਾਂਗਾ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ 'ਹੁਕਮ' ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬਿਠਾਈਂ ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੇਰੀ ਮਿਹਰ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ 'ਹੁਕਮ' ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਨਹੀਂ – ਹੁਕਮ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮੁੰਡਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ, ਪੋਤਾ, ਦੋਹਤਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜੇ ਧੀ ਜੰਮ ਪਈ, ਪੋਤਰੀ ਦੋਹਤਰੀ ਹੋ ਗਈ – ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ 'ਮਿੱਠਾ' ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹਾਂ, ਪਰ ਕੌੜਾ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ। ਜਨਮ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੈ ਪਰ ਮਰਨ ਨਹੀਂ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਫਾਇਦਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੂੰ ਦਿਆਲੂ ਹੈਂ, ਪਰ ਘਾਟਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਕੀ ਵਿਗਾੜਿਆ ਸੀ। ਕੋਈ ਮਾਨ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਵੇ, ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਸੀ, ਪਰ ਕੋਈ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਆਪਣੀ ਕੁਟੀਆ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਭਗਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਮੀਂਹ ਵੱਸਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਕੁਟੀਆ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਕੋਲ ਬੈਠੇ ਇਕ ਚੇਲੇ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਇਹ ਮਿੱਟੀ ਲੈ ਜਾ ਤੇ ਉਪਰ ਕੁਟੀਆ ਦੀ ਛੱਤ ਤੇ ਲੇਪ ਦੇ। ਭਗਤ ਕਹਿੰਦਾ ਨਾ ਨਾ ਇਹ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਉਪਰ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਛੱਤ ਦੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਪਰ ਹੋਵਾਂਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਲੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਇਹ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਅਦਬੀ

ਹੋਵੇਗੀ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਇਕ ਕੋਲ ਬੈਠੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਖੀਰ ਤੇ ਪੂੜੇ ਬਣਾਏ, ਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਨੇ ਇਸੇ ਭਗਤ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਓ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਛਕੋ। ਭਗਤ ਕਹਿੰਦਾ ਮੈਂ ਇਕ ਹੁਕਮ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੋੜ ਬੈਠਾ ਹਾਂ ਪਰ ਦੂਸਰਾ ਨਹੀਂ ਮੋੜਾਂਗਾ, ਸੋ ਜ਼ਰੂਰ ਛਕਾਂਗੇ।

ਸੋ ਮਿੱਠਾ ਹੁਕਮ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੈ ਪਰ ਕੌੜਾ ਨਹੀਂ। ਸੁੱਖ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ। ਸੋਹਣੀ ਸਿਹਤ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ, ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਧਨ ਦੌਲਤ ਹੋਵੇ, ਧੀਆਂ ਪੁੱਤਰ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਉਸ ਨੇ ਜੇ ਆਪੇ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲਈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਰੱਖੀ ਤੇ ਜਦੋਂ ਦੋ ਕੁ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਟਰੋਕ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਮੇਰੀ ਬੋਲਣ ਸ਼ਕਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਰਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੀ ਵਿਗਾੜਿਆ ਸੀ? ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਇਕ ਸਬਕ ਸੀ ਕਿ ਜੋ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਉਸੇ ਦਾ ਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਰਹੋ ਤੇ ਘੱਟ ਬੋਲੋ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਦਿਆਂ-ਲਿਖਦਿਆਂ ਵੀ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅੱਥਰੂ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਸੋ ਹਾਲੇ ਵੀ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਜੋ ਜੋ ਇਹ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਕੋਲ ਮੈਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਇਹੀ ਮੰਗੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਦਾ ਬਲ ਬਖਸ਼ੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਰੱਬ ਵਸਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਭਾਣਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਦਾ ਆਪ ਕਰਤਾ ਬਣਨ ਦੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਦੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਉਲਟ ਤਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਬਹਾਵ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ। ਉਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਡੁੱਬ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਮਰ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਮਿਟ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਤੂਫ਼ਾਨ ਆਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਨੇਰੀ ਝੱਖੜ ਝੁੱਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਟਾਲੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨ ਕੇ ਝੁਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਬੱਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਦਰੱਖਤ ਆਕੜ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ

ਉਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦਿਆਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗੀਏ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸੁਮੱਤ ਬਖਸ਼ੇ, ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਬਖ਼ਸ਼ੇ ਤੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਅ, ਹਰ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਵਿਚ, ਹਰ ਵਾਧੇ ਘਾਟੇ ਵਿਚ ਇਹ ਬੋਲੀਏ - **ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ॥**

ਵੀਹਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਭਰੀਐ ਹਥੁ ਪੈਰੁ ਤਨੁ ਦੇਹ॥
ਪਾਣੀ ਧੋਤੈ ਉਤਰਸੁ ਖੇਹ॥
ਮੂਤ ਪਲੀਤੀ ਕਪੜੁ ਹੋਇ॥
ਦੇ ਸਾਬੂਣੁ ਲਈਐ ਓਹੁ ਧੋਇ॥
ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ॥
ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ॥
ਪੁੰਨੀ ਪਾਪੀ ਆਖਣੁ ਨਾਹਿ॥
ਕਰਿ ਕਰਿ ਕਰਣਾ ਲਿਖਿ ਲੈ ਜਾਹੁ॥
ਆਪੇ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹੁ॥
ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੀ ਆਵਹੁ ਜਾਹੁ॥੨੦॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਭਰੀਐ ਹਥੁ ਪੈਰੁ ਤਨੁ ਦੇਹ – ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਗੰਦ ਨਾਲ, ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਲਿਬੜ (ਭਰੀਐ) ਜਾਂਦੇ ਹਨ। **ਪਾਣੀ ਧੋਤੈ ਉਤਰਸੁ ਖੇਹ** – ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ ਮਿੱਟੀ (ਖੇਹ) ਨੂੰ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਮੂਤ ਪਲੀਤੀ ਕਪੜੁ ਹੋਇ** – ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੱਪੜੇ (ਕਪੜੁ) ਪਿਸ਼ਾਬ (ਮੂਤ) ਨਾਲ ਗੰਦੇ (ਪਲੀਤੀ) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। **ਦੇ ਸਾਬੂਣੁ ਲਈਐ ਓਹੁ ਧੋਇ** – ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ** – ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਬੁੱਧੀ, ਸਾਡੀ ਸੋਚ (ਮਤਿ) ਪਾਪਾਂ ਨਾਲ ਭਰ (ਭਰੀਐ) ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। **ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ** – ਉਸ ਮਲੀਨ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਫ਼ (ਧੋਪੈ) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਪੁੰਨੀ ਪਾਪੀ ਆਖਣੁ ਨਾਹਿ** – ਸਿਰਫ਼ ਕਹਿਣ (ਆਖਣੁ) ਨਾਲ ਹੀ ਕੋਈ

ਪੁੰਨੀ ਜਾਂ ਪਾਪੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ। **ਕਰਿ ਕਰਿ ਕਰਣਾ ਲਿਖਿ ਲੈ ਜਾਹੁ** – ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਕਰੀ (**ਕਰਿ ਕਰਿ**) ਜਾਵੇਗਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਉਹੀ ਲੇਖਾ (**ਲਿਖਿ**) ਉਸ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਲੈ ਕੇ ਜਾਏਗਾ। **ਆਪੇ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹੁ** – ਜੋ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਮਨੁੱਖ ਬੀਜਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਫਲ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਭੁਗਤਦਾ (ਖਾਹੁ) ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੀ ਆਵਹੁ ਜਾਹੁ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜਨਮ (**ਆਵਹਿ**) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ (**ਹੁਕਮੀ**) ਹੀ ਉਹ ਮਰ ਜਾਂਦਾ (**ਜਾਹੁ**) ਹੈ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਆਪ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਗੇ। ਕਈਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਹੋਣ 'ਉਹੀ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ'। ਪਰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬੁੱਧੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਪਹਿਚਾਨਣ ਦੀ, ਸੋਚਣ ਦੀ, ਕਿ ਕੀ ਭਲਾ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਬੁਰਾ ਹੈ? ਠੀਕ ਸੋਚਣਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਉਠਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਵਿਚਾਰ ਚੰਗੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਵੀ ਚੰਗੇ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਜੇ ਵਿਚਾਰ ਭੈੜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤੇ ਅਧੀਨ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਵੀ ਮਾੜੇ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਹੰਕਾਰ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਈਰਖਾਲੂ ਤੇ ਲਾਲਚੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਮਾੜੀ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਮਾੜੇ ਕਰਮ ਹੀ ਕਰਾਂਗੇ, ਪਾਪ ਕਮਾਵਾਂਗੇ ਤੇ ਜੇ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਦਿਆਲੂ ਹੋਵੇਗੀ, ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਿਆਰ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਾਂਗੇ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਤਨਾ ਦਿਆਲੂ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਮਲੀਨ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ, ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ, ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਵੀ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਹਨ – **ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ॥ ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ॥** ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸਮ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾੜੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਜਿਸਮ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਮੈਲੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵਾਂਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਲਿਬੜੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਜਾਂ

ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਰਦਾ ਫਿਰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਮ ਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉਡੀਕਦੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਲਾ ਹੋਣ ਤੇ ਹੀ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਿਸਮ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਵੀ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਇਹ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੇ ਕੋਈ ਦਾਗ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਸੋਚ ਸੋਚਣ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਪਾਪੀ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਮਤਿ ਤੇ ਕਿੱਡਾ ਵੱਡਾ ਦਾਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਘਰ ਦਾ ਬੰਦਾ ਬਾਹਰੋਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਦਾ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਲਿਬੜੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਝੱਟ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ 'ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ, ਕੱਪੜੇ ਬਦਲੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੰਧਾਂ, ਬੂਹਿਆਂ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ।' ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘਰ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਿਆਂ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਬੁੱਧੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮੈਲੀ ਹੋ ਗਈ।

ਦਾਗ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਮੈਲ ਨਾ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਾਬਣ ਲਾ ਕੇ ਧੋ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜਿਸਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਵੱਛ ਹੋਵੇ, ਸਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ। ਸੋ ਅਸੀਂ ਜਿਸਮ ਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਨੌਬਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਮਤਿ, ਸਾਡੀ ਸੋਚ, ਸਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਕਦੇ ਵੀ ਮੈਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਾਗ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦੇਈਏ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਰੋਜ਼ ਲਈਏ। ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ, ਨਿੱਤਨੇਮ ਕਰਨਾ ਹਰ ਸਿੱਖ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋਗੇ, ਨਾਮ ਜਪੋਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪਉੜੀ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਸਾਡੀ ਸਿੱਖ ਬਾਣੀ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ, ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਸਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਰਹੇਗੀ ਤੇ ਜੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਬੁੱਧੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਵੀ ਚੰਗੇ ਹੋਣਗੇ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਹ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਚੰਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਮਨੁੱਖ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਮਾੜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਾੜੇ ਮਨੁੱਖ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸਾਡੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ, ਜੋ ਨਿਰੋਲ ਹੈ, ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ, ਇਹ ਸੋਝੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ।

ਸਾਡੀ ਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀਏ - ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ। ਆਉ ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦਿਆਂ ਇਰਾਦਾ ਬਣਾਈਏ ਕਿ ਜੇ ਰੋਜ਼ ਪੰਜ ਬਾਣੀਆਂ ਦਾ ਪਾਠ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਪਉੜੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਪਾਠ ਕਰ ਲਵੋ। ਜਾਂ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਪੰਜ-ਪੰਜ-ਪੰਜ ਪਉੜੀਆਂ ਕਰਦੇ ਅੱਠਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਜੇ ਇਤਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਮਾੜੀ ਸੋਚ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਉਸ ਮਾੜੀ ਸੋਚ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰੋ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਧਿਆਨ ਸਹਿਤ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਬਖ਼ਸ਼ ਦੇ, ਚੰਗੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੋਰੋ, ਸਾਡੀ ਮਤਿ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਤੇ ਸਿੱਖ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕੀਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਤੀਰਥੁ ਤਪੁ ਦਇਆ ਦਤੁ ਦਾਨੁ॥
ਜੇ ਕੋ ਪਾਵੈ ਤਿਲ ਕਾ ਮਾਨੁ॥
ਸੁਣਿਆ ਮੰਨਿਆ ਮਨਿ ਕੀਤਾ ਭਾਉ॥
ਅੰਤਰਗਤਿ ਤੀਰਥਿ ਮਲਿ ਨਾਉ॥
ਸਭਿ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ਮੈ ਨਾਹੀ ਕੋਇ॥
ਵਿਣੁ ਗੁਣ ਕੀਤੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਇ॥
ਸੁਅਸਤਿ ਆਥਿ ਬਾਣੀ ਬਰਮਾਉ॥
ਸਤਿ ਸੁਹਾਣੁ ਸਦਾ ਮਨਿ ਚਾਉ॥
ਕਵਣੁ ਸੁ ਵੇਲਾ ਵਖਤੁ ਕਵਣੁ ਕਵਣ
ਥਿਤਿ ਕਵਣੁ ਵਾਰੁ॥
ਕਵਣਿ ਸਿ ਰੁਤੀ ਮਾਹੁ ਕਵਣੁ
ਜਿਤੁ ਹੋਆ ਆਕਾਰੁ॥
ਵੇਲ ਨ ਪਾਈਆ ਪੰਡਤੀ
ਜਿ ਹੋਵੈ ਲੇਖੁ ਪੁਰਾਣੁ॥
ਵਖਤੁ ਨ ਪਾਇਓ ਕਾਦੀਆ
ਜਿ ਲਿਖਨਿ ਲੇਖੁ ਕੁਰਾਣੁ॥
ਥਿਤਿ ਵਾਰੁ ਨਾ ਜੋਗੀ ਜਾਣੈ
ਰੁਤਿ ਮਾਹੁ ਨਾ ਕੋਈ॥

ਜਾ ਕਰਤਾ ਸਿਰਠੀ ਕਉ ਸਾਜੇ
ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਸੋਈ॥
ਕਿਵ ਕਰਿ ਆਖਾ ਕਿਵ ਸਾਲਾਹੀ
ਕਿਉ ਵਰਨੀ ਕਿਵ ਜਾਣਾ॥
ਨਾਨਕ ਆਖਣਿ ਸਭੁ ਕੋ ਆਖੈ
ਇਕ ਦੂ ਇਕੁ ਸਿਆਣਾ॥
ਵਡਾ ਸਾਹਿਬੁ ਵਡੀ ਨਾਈ
ਕੀਤਾ ਜਾ ਕਾ ਹੋਵੈ॥
ਨਾਨਕ ਜੇ ਕੋ ਆਪੌ ਜਾਣੈ ਅਗੈ
ਗਇਆ ਨ ਸੋਹੈ॥੨੧॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਤੀਰਥੁ ਤਪੁ ਦਇਆ ਦਤੁ ਦਾਨੁ – ਜੇ ਕੋਈ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਪੱਸਿਆ (ਤਪੁ) ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਦਇਆ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਭਿੱਖਿਆ (ਦਤੁ) ਤੇ ਦਾਨ ਪੁੰਨ (ਦਾਨੁ) ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਜੇ ਕੋ ਪਾਵੈ ਤਿਲ ਕਾ ਮਾਨੁ** – ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ (ਤਿਲ) ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ (ਪਾਵੈ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਸੁਣਿਆ ਮੰਨਿਆ ਮਨਿ ਕੀਤਾ ਭਾਉ** – ਪਰ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਤੇ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਯਕੀਨ (ਮੰਨਿਆ) ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ (ਮਨਿ) ਵਿਚ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ (ਭਾਉ) ਕੀਤਾ ਹੈ। **ਅੰਤਰਗਤਿ ਤੀਰਥਿ ਮਲਿ ਨਾਉ** – ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਅੰਦਰੂਨੀ (ਅੰਤਰਗਤਿ) ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਾਪ (ਮਲਿ) ਧੋ ਲਏ (ਨਾਉ) ਹਨ। **ਸਭਿ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ਮੈ ਨਾਹੀ ਕੋਇ** – ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਹਨ ਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗੁਣ ਨਹੀਂ। **ਵਿਣੁ ਗੁਣ ਕੀਤੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਇ** – ਤੇ ਬਿਨਾਂ (ਵਿਣੁ) ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। **ਸੁਅਸਤਿ ਆਥਿ ਬਾਣੀ ਬਰਮਾਉ** – ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤੂੰ ਧੰਨ ਹੈਂ (ਸੁਅਸਤਿ) ਕਿ ਤੂੰ ਆਪ (ਆਥਿ) ਹੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਵੀ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸਿਰਜਨਹਾਰ (ਬਰਮਾਉ) ਹੈਂ। **ਸਤਿ ਸੁਹਾਣੁ ਸਦਾ ਮਨਿ ਚਾਉ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਕ ਅਤੀਤ ਸੱਚ

(ਸਤਿ) ਹੈ, ਉਹ ਸੁੰਦਰ (**ਸੁਹਾਣੁ**) ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਮੇਸ਼ਾ (**ਸਦਾ**) ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ (**ਮਨਿ**) ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। **ਕਵਣੁ ਸੁ ਵੇਲਾ ਵਖਤੁ ਕਵਣੁ ਕਵਣ ਥਿਤਿ ਕਵਣੁ ਵਾਰੁ** – ਉਹ ਕਿਹੜਾ (**ਕਵਣੁ**) ਵੇਲਾ ਸੀ, ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਘੜੀ (**ਵੇਲਾ**) ਸੀ, ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਤਰੀਕ (**ਥਿਤਿ**) ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਹਫਤੇ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਦਿਨ (**ਵਾਰੁ**) ਸੀ। **ਕਵਣਿ ਸਿ ਰੁਤੀ ਮਾਹੁ ਕਵਣੁ ਜਿਤੁ ਹੋਆ ਆਕਾਰੁ** – ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਮੌਸਮ (**ਰੁਤੀ**) ਸੀ, ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਮਹੀਨਾ (**ਮਾਹੁ**) ਸੀ, ਜਦੋਂ (**ਜਿਤ**) ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਸਾਜੀ ਗਈ ਸੀ। **ਵੇਲ ਨ ਪਾਈਆ ਪੰਡਤੀ ਜਿ ਹੋਵੈ ਲੇਖੁ ਪੁਰਾਣੁ** – ਇਸ ਭੇਦ ਦਾ ਥਹੁ (**ਵੇਲ**) ਪੰਡਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ (**ਜਿ**) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ (**ਹੋਵੈ**) ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ (**ਲੇਖੁ**) ਜਾਣਾ ਸੀ। **ਵਖਤੁ ਨ ਪਾਇਓ ਕਾਦੀਆ ਜਿ ਲਿਖਨਿ ਲੇਖੁ ਕੁਰਾਣੁ** – ਇਸ ਵਕਤ ਬਾਰੇ ਕਾਜ਼ੀਆਂ (**ਕਾਦੀਆ**) ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ (**ਪਾਇਓ**) ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੁਰਾਣਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ। **ਥਿਤਿ ਵਾਰੁ ਨਾ ਜੋਗੀ ਜਾਣੈ ਰੁਤਿ ਮਾਹੁ ਨਾ ਕੋਈ** – ਜੋਗੀਆਂ (**ਜੋਗੀ**) ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਤਰੀਕ (**ਥਿਤਿ**), ਕਿਹੜੇ ਦਿਨ (**ਵਾਰੁ**), ਕਿਹੜੇ ਮੌਸਮ (**ਰੁਤਿ**) ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਮਹੀਨੇ (**ਮਾਹੁ**) ਵਿਚ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਰਚਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। **ਜਾ ਕਰਤਾ ਸਿਰਠੀ ਕਉ ਸਾਜੇ ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਸੋਈ** – ਜਿਸ (**ਜਾ**) ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਕਰਤਾ**) ਨੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ (**ਸਿਰਠੀ**) ਨੂੰ (**ਕਉ**) ਘੜਿਆ (**ਸਾਜੇ**) ਹੈ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ (**ਜਾਣੈ**) ਹੈ। **ਕਿਵ ਕਰਿ ਆਖਾ ਕਿਵ ਸਾਲਾਹੀ ਕਿਉ ਵਰਨੀ ਕਿਵ ਜਾਣਾ** – ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ (**ਕਿਵ**) ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਬਿਆਨ (**ਆਖਾ**) ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਉਸਤਤ (**ਸਾਲਾਹੀ**) ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵਰਣਨ (**ਵਰਨੀ**) ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। **ਨਾਨਕ ਆਖਣਿ ਸਭੁ ਕੋ ਆਖੈ ਇਕ ਦੂ ਇਕੁ ਸਿਆਣਾ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ (**ਸਭੁ**) ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ (**ਆਖੈ**) ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਆਣੇ ਬੈਠੇ ਹਨ। **ਵਡਾ ਸਾਹਿਬੁ ਵਡੀ ਨਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਕਾ ਹੋਵੈ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਸਾਹਿਬੁ**) ਇਤਨਾ ਮਹਾਨ (**ਵਡਾ**) ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ (**ਨਾਈ**) ਇਤਨਾ ਮਹਾਨ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਵਾਪਰ (**ਹੋਵੈ**) ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ (**ਕੀਤਾ**) ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਜੇ ਕੋ ਆਪੌ ਜਾਣੈ ਅਗੈ ਗਇਆ ਨ ਸੋਹੈ** – ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪ (**ਆਪੌ**) ਇਸ ਸਭ ਦੀ ਸਮਝ (**ਜਾਣੈ**) ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਬਾਰ (**ਅਗੈ ਗਇਆ**) ਵਿਚ ਸ਼ੋਭਾਇਮਾਨ (**ਸੋਹੈ**) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਕਈ ਵਾਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਲਈ, ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਘੋਰ ਤਪੱਸਿਆ ਕਰ ਲਈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੇ ਭੇਦ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਡਰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਤੇ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਪਤਾ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਪ੍ਰਯਤਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਸਦੀਆਂ ਗੁਜ਼ਰ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਹਾਨ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਤਿਲ ਮਾਤਰ ਵੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਹੰਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਕਰਤਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਅ, ਸੁੱਖ ਦੁੱਖ, ਜਨਮ ਮਰਨ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਭ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਦੀ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, **ਜਾ ਕਰਤਾ ਸਿਰਠੀ ਕਉ ਸਾਜੇ ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਸੋਈ॥**

ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹੇ। ਉਸ ਦੇ ਭੇਦ ਨਾ ਲੱਭੋ ਪਰ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯਤਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਦਾ ਉਪਾਅ ਵੀ ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉ। ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਘਰ ਮਹਿਮਾਨ ਬੁਲਾਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਓ ਭਗਤ ਵਾਸਤੇ ਕਿੰਨੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੋ ਵਗੈਰਾ ਨਾ ਆਵੇ। ਬੂਹੇ-ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ ਝਾੜਦੇ ਹਾਂ। ਆਇਆਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਹਿਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰੁਕਣਗੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਨੂੰ ਉਹਦੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਕਾਬਿਲ

ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਕੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕਿਤੇ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਬੋ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ? ਕਿਤੇ ਲੋਭ, ਲਾਲਚ ਤੇ ਖ਼ੁਦਗਰਜ਼ੀ ਦਾ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਝੂਠੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਰਚਨਾ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਵੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਕਿਤੋਂ ਤਾਂ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿਚ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਕਈ ਝੂਠ ਦੀਆਂ, ਹਉਮੈਂ ਦੀਆਂ, 'ਮੈਂ ਮੈਂ' ਦੀਆਂ ਲੋਭ, ਹੰਕਾਰ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਉਸਾਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਢਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ, ਹਲੀਮੀ ਦਾ, ਪਿਆਰ ਦਾ ਅੰਦਰ ਪੋਚਾ ਫੇਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਾਮ ਦਾ ਦੀਵਾ ਬਾਲਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਛੜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੀਏ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰ ਸਕੀਏ, ਬਲਿਹਾਰੀ ਜਾਈਏ, ਅਚੰਭੇ ਵਿਚ ਆਈਏ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮ ਪਿਤਾ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਝਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕਿਹੜੀ ਤਾਰੀਖ, ਕਿਹੜੇ ਦਿਨ ਬਣਾਇਆ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਵੇਖ ਸਕੋ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬਿਲ ਬਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਮੰਗਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਕ ਕਦਮ ਵਧਾ ਕੇ ਤਾਂ ਵੇਖੋ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ, ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਵੱਲ, ਉਹ ਸੌ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ। ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਲਵੋ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵੱਲ ਨੂੰ।

ਬਾਈਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਪਾਤਾਲਾ ਪਾਤਾਲ ਲਖ ਆਗਾਸਾ ਆਗਾਸ॥
ਓੜਕ ਓੜਕ ਭਾਲਿ ਥਕੇ ਵੇਦ ਕਹਨਿ ਇਕ ਵਾਤ॥
ਸਹਸ ਅਠਾਰਹ ਕਹਨਿ ਕਤੇਬਾ ਅਸੁਲੂ ਇਕੁ ਧਾਤੁ॥
ਲੇਖਾ ਹੋਇ ਤ ਲਿਖੀਐ ਲੇਖੈ ਹੋਇ ਵਿਣਾਸੁ॥
ਨਾਨਕ ਵਡਾ ਆਖੀਐ ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਆਪੁ॥੨੨॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਪਾਤਾਲਾ ਪਾਤਾਲ ਲਖ ਆਗਾਸਾ ਆਗਾਸ – ਇਸ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ (**ਪਾਤਾਲ**) ਕਈ ਹੋਰ ਧਰਤੀਆਂ ਹਨ, ਲੋਕ ਹਨ ਤੇ ਆਕਾਸ਼ (**ਆਗਾਸ**) ਤੋਂ ਉਪਰ ਕਈ ਹੋਰ ਆਕਾਸ਼ ਹਨ। **ਓੜਕ ਓੜਕ ਭਾਲਿ ਥਕੇ ਵੇਦ ਕਹਨਿ ਇਕ ਵਾਤ** – ਵੇਦ ਇਕ ਗੱਲ (**ਵਾਤ**) ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅੰਤ (**ਓੜਕ**) ਲੱਭਦਿਆਂ ਲੱਭਦਿਆਂ (**ਭਾਲਿ**) ਥੱਕ ਗਏ ਹਨ। **ਸਹਸ ਅਠਾਰਹ ਕਹਨਿ ਕਤੇਬਾ ਅਸੁਲੂ ਇਕੁ ਧਾਤੁ** – ਅਠਾਰਹਾਂ (**ਅਠਾਰਹ**) ਹਜ਼ਾਰ (**ਸਹਸ**) ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੀਆਂ, ਈਸਾਈਆਂ ਦੀਆਂ, ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤੇ ਯਹੂਦੀਆਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਹਨ, ਇਹੋ ਕਹਿੰਦੀਆਂ (**ਕਹਨਿ**) ਹਨ ਕਿ ਮੁੱਕਦੀ (**ਅਸੁਲੂ**) ਗੱਲ (**ਧਾਤੁ**) ਤਾਂ ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ। **ਲੇਖਾ ਹੋਇ ਤ ਲਿਖੀਐ ਲੇਖੈ ਹੋਇ ਵਿਣਾਸੁ** – ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾਪ ਤੋਲ, ਗਿਣਤੀ, ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ (**ਲੇਖਾ**) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ (**ਲੇਖੈ**) ਤਾਂ ਆਪ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਖਤਮ (**ਵਿਣਾਸੁ**) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਵਡਾ ਆਖੀਐ ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਆਪੁ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹੀ, ਕਰਨਹਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਮਹਾਨ (**ਵਡਾ**) ਆਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਖ਼ੁਦ ਹੀ (**ਆਪੇ**) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤ (**ਆਪੁ**) ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ (**ਜਾਣੈ**) ਹੈ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਬੜਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲਵਾਂਗਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਵਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖ ਲਵਾਂਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਝੂਠਾ ਹੰਕਾਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਇਕ ਦੀਵਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਟਕਰਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਬੇਅੰਤ ਹੈ, ਅਨੰਤ ਹੈ, ਆਕਾਸ਼ ਵਾਂਗੂੰ ਅਸੀਮਿਤ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੀਮਿਤ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਪਾਂਗੇ? ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਨਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਕੌਲੀਆਂ ਨਾਲ, ਗਿਲਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਣਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਗਿਲਾਸੀ ਸੀਮਿਤ ਹੈ ਪਰ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਕਿਤੇ ਵਧ ਅਨੰਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ? ਕਿੱਦਾਂ ਲੱਭੋਗੇ ਉਸ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਭੋਗੇ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ, ਜਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਵਾਪਰੀ ਜਾਵੇਗਾ, ਹੋਈ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾ ਕੋਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਅੰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ। ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਪ ਲਵਾਂਗੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤੁਛ ਜਿਹੀ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ। ਕਿਥੋਂ ਲਿਆਵਾਂਗੇ ਉਹ ਪੈਮਾਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਨਾਪ ਤੋਲ ਤੇ ਗਿਣਤੀ ਕਰ ਸਕੀਏ?

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਇਕ ਵਾਰੀ ਮਰਦਾਨੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਧਰਮ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਸੀ। ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਦੇਖਿਆ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਭੀੜ ਇਕੱਠੀ ਹੋਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਧੂ ਨੇ ਸਮਾਧੀ ਲਾਈ ਹੋਈ ਸੀ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਕੰਨ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਸਾਰੇ ਕਹਿਣ ਕਿ ਇਸ ਸਾਧੂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਾਧੂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕ ਲੋਟਾ ਪਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਲੋਕ ਪੈਸੇ ਪਾਈ ਜਾ ਰਹੇ ਸੀ। ਵਿਚ ਵਿਚ ਕਰਕੇ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਲੋਟੇ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਸੀ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੇ ਮਰਦਾਨੇ ਨੇ ਲੋਟਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਾਧੂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੀਆਂ ਤਾਂ ਲੋਟੇ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ ਦੇਖ ਕੇ ਸਾਧੂ ਬੜੀ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ 'ਮੇਰਾ ਲੋਟਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਲੋਟਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?' ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ

ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਕਿ ਤੂੰ ਤੇ ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਦੇਖਣ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ, ਪਰ ਤੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੇਰਾ ਲੋਟਾ ਤੇਰੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਪਿਆ ਹੈ। ਸੋ ਜਿਹੜਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਮਝ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਸਾਧੂ ਵਾਂਗੂੰ ਢੌਂਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਉਸ ਤੇ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਕੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਸਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਹੈ, ਤੇ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਜਗ੍ਹਾ-ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵੀ ਪੂਰੇ ਸਦਕੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਘਟ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ, ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯਤਨ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ, ਉਪਰ-ਥੱਲ੍ਹੇ ਸਭ ਜਗ੍ਹਾ ਵਰਤਮਾਨ ਹੈ।

ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦਿਆਂ ਉਸ ਦੀ ਮਹਾਨ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ, ਉਸ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਾਸਿਆਂ ਵਿਚ, ਜ਼ਰਾ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਕੰਨ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਬੁੱਢੀ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਝੁਰੜੀਆਂ ਵਿਚ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਧੜਕਦੀ ਔਰਤ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ। ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਪਹਿਚਾਣੋ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਵਿਚ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ। ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਨਾਪੋ ਤੋਲੋ ਨਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਲਿਹਾਰੀ ਜਾਓ, ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਓ, ਅਚੰਭੇ ਵਿਚ ਆਓ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰੋ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਉਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਨੂੰ, ਉਸ ਦੀ ਸਾਜੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਆਪਣੀ ਤੁਛ ਬੁੱਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੋਲੋ 'ਤੇਰੀਆਂ ਤੂੰ ਹੀ ਜਾਣੈਂ' ਤੇ ਚਿਤਵੋ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰੋ ਇਸ 22ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਤੁਕ ਤੇ - **ਨਾਨਕ ਵਡਾ ਆਖੀਐ ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਆਪੁ॥**

ਤੇਈਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਸਾਲਾਹੀ ਸਾਲਾਹਿ ਏਤੀ
ਸੁਰਤਿ ਨ ਪਾਈਆ॥
ਨਦੀਆ ਅਤੈ ਵਾਹ ਪਵਹਿ
ਸਮੁੰਦਿ ਨ ਜਾਣੀਅਹਿ॥
ਸਮੁੰਦ ਸਾਹ ਸੁਲਤਾਨ ਗਿਰਹਾ
ਸੇਤੀ ਮਾਲੁ ਧਨੁ॥
ਕੀੜੀ ਤੁਲਿ ਨ ਹੋਵਨੀ
ਜੇ ਤਿਸੁ ਮਨਹੁ ਨ ਵੀਸਰਹਿ॥੨੩॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਸਾਲਾਹੀ ਸਾਲਾਹਿ ਏਤੀ ਸੁਰਤਿ ਨ ਪਾਈਆ – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ, ਸਿਫਤਾਂ ਦੀ ਜੋ ਸ਼ਲਾਘਾ (**ਸਾਲਾਹਿ**) ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਦਾ ਪਤਾ (**ਸੁਰਤਿ**) ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ, ਭਾਵ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। **ਨਦੀਆ ਅਤੈ ਵਾਹ ਪਵਹਿ ਸਮੁੰਦਿ ਨ ਜਾਣੀਅਹਿ** – ਦਰਿਆ (**ਨਦੀਆ**) ਅਤੇ ਨਾਲੇ (**ਵਾਹ**) ਸਮੁੰਦਰ (**ਸਮੁੰਦਿ**) ਵਿਚ ਡਿੱਗਦੇ (**ਪਵਹਿ**) ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਦਾ ਪਤਾ (**ਜਾਣੀਅਹਿ**) ਨਹੀਂ ਹੈ। **ਸਮੁੰਦ ਸਾਹ ਸੁਲਤਾਨ ਗਿਰਹਾ ਸੇਤੀ ਮਾਲੁ ਧਨੁ** – ਰਾਜੇ (**ਸਾਹ**) ਮਹਾਰਾਜੇ (**ਸੁਲਤਾਨ**) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਮੁੰਦਰਾਂ (**ਸਮੁੰਦ**) ਵਰਗੀ ਲੰਬੀ ਚੌੜੀ ਤੇ ਪਹਾੜਾਂ (**ਗਿਰਹਾ**) ਜਿਡੀ (**ਸੇਤੀ**) ਉੱਚੀ ਤੇ ਬੇਇੰਤਹਾ ਧਨ ਦੌਲਤ ਹੋਵੇ। **ਕੀੜੀ ਤੁਲਿ ਨ ਹੋਵਨੀ ਜੇ ਤਿਸੁ ਮਨਹੁ ਨ ਵੀਸਰਹਿ** – ਉਹ ਰਾਜੇ ਮਹਾਰਾਜੇ ਉਸ ਕੀੜੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ (**ਤੁਲਿ**) ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਿਸ ਕੀੜੀ (**ਤਿਸੁ**) ਨੂੰ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ (**ਮਨਹੁ**) ਵਿਚ ਭੁਲਿਆ (**ਵੀਸਰਹਿ**) ਨਹੀਂ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਅਮੀਰ ਹੋਵੇ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਪਦਾਰਥ ਉਸ ਪਾਸ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਉਸ ਗਰੀਬ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਗਰੀਬ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਵੱਸਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਹੀ ਪਰਮ ਧਨ ਹੈ। ਗਰੀਬੀ ਤਾਂ ਇਕੋ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਬੰਦਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਸਲੀ ਅਮੀਰੀ ਗਰੀਬੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਖਾਤੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਰੱਬ ਦੀ ਯਾਦ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕਾਂ ਵਿਚ ਲੱਖਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਗਏ, ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਘਰ ਬਣ ਗਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਮੀਰ ਬਣ ਜਾਵੋਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਏ ਵੀ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਸੀ, ਜਾਵਾਂਗੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਖਾਲੀ ਹੱਥ। ਇਹ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਅਲੀਸ਼ਾਨ ਮਹਿਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਢੇਰ ਹਨ। ਜੀਉਂਦਿਆਂ ਜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਢੇਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਉਸਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਢੇਰਾਂ ਨੇ ਇੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਜਿਸਮ ਇਸ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਮਿੱਟੀ ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਥੱਲੇ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੜੀ ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਧਨ ਦੌਲਤ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ ਓਨੀ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਇੱਜ਼ਤ ਮਿਲੇਗੀ ਤੇ ਓਨੀ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਧਨ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਲਾ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਤਨਾ ਧਨ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਤਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲਾਲਚ ਹੋਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਲਾਈ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੋਰ ਧਨ ਮਿਲੇਗਾ ਤੇ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਪਰ ਸਾਡੀ ਇਹ ਧਾਰਣਾ ਗਲਤ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਧਨ ਦੌਲਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਇੱਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧਨੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੱਕਦਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਉਮੀਦਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤੇ ਫਿਰ ਮਨੁੱਖ ਮਾਯੂਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਸਿਆਣਾ ਮਨੁੱਖ ਹੈ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਤਨੀ ਦੌਲਤ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਸਾਰੀ ਧਨ ਦੌਲਤ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਧਨਵਾਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਜਾ ਕੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਇਤਨੀ ਧਨ ਦੌਲਤ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦਿਆਂ ਖੁਸ਼ ਹਨ? ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ

ਅੰਦਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ? ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੀ ਇੱਜ਼ਤ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਉਮੀਦ ਤੇ ਚਾਹ ਰੱਖਦੇ ਸਨ? ਤੇ ਜੇ ਉਹ ਧਨਵਾਨ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਉਂ ਇਸ ਧਨ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਗਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ? ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੀ ਤਾਕਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਦੌਲਤ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੇ ਫਿਰ ਤਾਕਤ ਲਗਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਵਿਚ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਧਨਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਸਾਡੇ ਚੋਰੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਹ ਦੌਲਤ ਘੱਟ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਬੈਂਕਾਂ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਪੈਸੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤੋਲਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਮਿਹਨਤ, ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਦੌਲਤ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਿਆਂ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਂਭਦਿਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਵਕਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੈਠ ਕੇ ਘੰਟਿਆਂ-ਬੱਧੀ ਪਾਠ ਕਰੋ। ਪਾਠ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੀ ਸਾਜੀ ਹੋਈ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਵਿਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਖੀ ਦਾ ਦਰਦ ਵੰਡਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਭੁੱਖੇ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਭ ਵਾਸਤੇ ਦਯਾ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਚੇਤੇ ਵਿਚ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਚਿਤਵਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੌੜਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਹੱਕ ਨੂੰ ਖੋਂਹਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਭੁੱਲੀ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰਲਾ ਧਨ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਹਦੀ ਸਾਜੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਤੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤੋੜਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਯਮ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯਤਨ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਲੈ ਲਵੋ। ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਵਾਸ਼ਤੇ ਸਾਹ ਦਾ ਲੈਣਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਵਾਂ ਦਾ ਲਾਲਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਕ ਵਕਤ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਾਹ ਹੀ ਲਵੋਗੇ - ਦੋ, ਤਿੰਨ, ਚਾਰ ਸਾਹ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਵਕਤ ਤੇ ਇਕ ਸਾਹ ਹੀ ਅੰਦਰ ਆਵੇਗਾ ਤੇ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਦੂਸਰਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ

ਆਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾ ਸਾਹ ਰੋਕ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਬਚੋਗੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਸਾਹ ਬਾਸਾ ਤੇ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚਲਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਉਸ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਨ ਦੌਲਤ ਓਨੀ ਹੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਊਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰੇ। ਧਨ ਦੌਲਤ ਦਾ ਲਾਲਚ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋੜਨਾ, ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਰੱਬ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਹੱਕ ਖੋਹਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ :

1. ਜਦੋਂ ਮੌਤ ਆ ਗਈ ਇਹ ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਣੇ।

2. ਇਹ ਘਰ, ਇਹ ਬੈਂਕਾਂ ਵਿਚ ਪਏ ਪੈਸੇ, ਇਹ ਹੀਰੇ ਜਵਾਹਰਾਤ, ਇਹ ਹੈਂਗਰਾਂ ਤੇ ਟੰਗੇ ਕੱਪੜੇ, ਇਹ ਅੰਗੀਠੀਆਂ ਤੇ ਸਜਾਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਭ ਇਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਾ ਦਿੱਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਤੇ ਇਕ ਅੱਥਰੂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਹਾਉਣਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਘਾਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ।

ਸੋ ਇਸ ਪਉੜੀ ਦਾ ਭਾਵ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ, ਹੰਕਾਰ, ਲਾਲਚ, ਲੋਭ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਵਰਗੇ ਬਣ ਜਾਵੋ।

ਚੌਵੀਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਅੰਤੁ ਨ ਸਿਫਤੀ ਕਹਣਿ ਨ ਅੰਤੁ॥
ਅੰਤੁ ਨ ਕਰਣੈ ਦੇਣਿ ਨ ਅੰਤੁ॥
ਅੰਤੁ ਨ ਵੇਖਣਿ ਸੁਣਣਿ ਨ ਅੰਤੁ॥
ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਪੈ ਕਿਆ ਮਨਿ ਮੰਤੁ॥
ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਪੈ ਕੀਤਾ ਆਕਾਰੁ॥
ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਪੈ ਪਾਰਾਵਾਰੁ॥
ਅੰਤ ਕਾਰਣਿ ਕੇਤੇ ਬਿਲਲਾਹਿ॥
ਤਾ ਕੇ ਅੰਤ ਨ ਪਾਏ ਜਾਹਿ॥
ਏਹੁ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਣੈ ਕੋਇ॥
ਬਹੁਤਾ ਕਹੀਐ ਬਹੁਤਾ ਹੋਇ॥
ਵਡਾ ਸਾਹਿਬੁ ਊਚਾ ਥਾਉ॥
ਊਚੇ ਉਪਰਿ ਊਚਾ ਨਾਉ॥
ਏਵਡੁ ਊਚਾ ਹੋਵੈ ਕੋਇ॥
ਤਿਸੁ ਊਚੇ ਕਉ ਜਾਣੈ ਸੋਇ॥
ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਜਾਣੈ ਆਪਿ ਆਪਿ॥
ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਕਰਮੀ ਦਾਤਿ॥੨੪॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਅੰਤੁ ਨ ਸਿਫਤੀ ਕਹਣਿ ਨ ਅੰਤੁ – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਤਾਂ ਦਾ,

ਮਹਿਮਾ ਦਾ, ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅੰਤ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਫਤਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ (**ਕਹਣਿ**) ਦਾ। **ਅੰਤੁ ਨ ਕਰਣੈ ਦੇਣਿ ਨ ਅੰਤੁ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ (**ਕਰਣੈ**) ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ (**ਦੇਣਿ**) ਦੀ ਕੋਈ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ। **ਅੰਤੁ ਨ ਵੇਖਣਿ ਸੁਣਣਿ ਨ ਅੰਤੁ** – ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਣ ਸ਼ਕਤੀ (**ਵੇਖਣਿ**) ਵੀ ਅਨੰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (**ਸੁਣਣਿ**) ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਹਿਸਾਬ ਨਹੀਂ, ਭਾਵ ਉਹ ਸਭ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਸੁਣਦਾ ਹੈ। **ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਪੈ ਕਿਆ ਮਨਿ ਮੰਤੁ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੀ (**ਕਿਆ**) ਮਰਜ਼ੀ (**ਮੰਤੁ**) ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਅੰਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ (**ਜਾਪੈ**) ਜਾ ਸਕਦਾ ਭਾਵ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ। **ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਪੈ ਕੀਤਾ ਆਕਾਰੁ** – ਜਿਹੜੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (**ਆਕਾਰੁ**) ਦੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਥਹੁ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ। **ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਪੈ ਪਾਰਾਵਾਰੁ** – ਉਹਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਕਿਨਾਰਾ (**ਪਾਰਾਵਾਰੁ**) ਕੀ ਹੈ ਭਾਵ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ। **ਅੰਤ ਕਾਰਣਿ ਕੇਤੇ ਬਿਲਲਾਹਿ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਥਹੁ ਪਤਾ ਲੱਭਣ (**ਕਾਰਣਿ**) ਲਈ ਕਈਆਂ (**ਕੇਤੇ**) ਨੇ ਤਰਲੇ ਲਏ (**ਬਿਲਲਾਹਿ**) ਹਨ, ਕੁਰਲਾਏ ਹਨ। **ਤਾ ਕੇ ਅੰਤ ਨ ਪਾਏ ਜਾਹਿ** – ਪਰ ਉਸ ਕਰਤਾਰ ਦੇ (**ਤਾ ਕੇ**) ਅੰਤ ਦਾ ਪਤਾ (**ਪਾਹਿ**) ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ। **ਏਹੁ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਣੈ ਕੋਇ** – ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇਸ (**ਏਹੁ**) ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਕਿੱਥੇ ਤੱਕ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਇਹ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। **ਬਹੁਤਾ ਕਹੀਐ ਬਹੁਤਾ ਹੋਇ** – ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ (**ਬਹੁਤਾ**) ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਹਾਂਗੇ (**ਕਹੀਐ**), ਉਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਵੱਧ (**ਬਹੁਤਾ**) ਕਹਿਣ ਜੋਗਾ (**ਹੋਇ**) ਹੈ। **ਵਡਾ ਸਾਹਿਬੁ ਊਚਾ ਥਾਉ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਉਹ ਮਾਲਕ (**ਸਾਹਿਬੁ**) ਮਹਾਨ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਥਾਨ (**ਥਾਉ**) ਵੀ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ (**ਊਚਾ**) ਹੈ। **ਊਚੇ ਉਪਰਿ ਊਚਾ ਨਾਉ** – ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਤੋਂ ਵੀ ਉੱਚਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ (**ਨਾਉ**) ਹੈ। **ਏਵਡੁ ਊਚਾ ਹੋਵੈ ਕੋਇ** – ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਜੇ ਕੋਈ ਇਤਨਾ ਹੀ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ। **ਤਿਸੁ ਊਚੇ ਕਉ ਜਾਣੈ ਸੋਇ** – ਤਾਂ ਹੀ ਉਸ (**ਤਿਸੁ**) ਉੱਚੇ (**ਊਚੇ**) ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਜੇਵਡੁ ਆਪਿ ਜਾਣੈ ਆਪਿ ਆਪਿ** – ਜਿੱਡਾ (**ਜੇਵਡੁ**) ਵੱਡਾ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਪ ਹੀ (**ਆਪਿ**) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ (**ਆਪਿ**) ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਕਰਮੀ ਦਾਤਿ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (**ਨਦਰੀ**) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ (**ਦਾਤਿ**) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ (**ਕਰਮੀ**) ਹਨ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਇੰਨੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਵਡਿਆਈਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਹੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਹਨ, ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਏਨੀ ਵੱਡੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਰਚਨਾ ਏਨੀ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੱਡੇ ਭੇਦ ਨੂੰ, ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਤਨਾ ਹੀ ਵੱਡਾ ਬਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਅਨੰਤ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਨੰਤ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ, ਬੂੰਦ ਸਾਗਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ। ਜਿਸ ਸਬੂਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅਸੀਂ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹ ਸਬੂਤਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਾਸਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਹਦੇ ਜਿੱਡਾ ਹੀ ਉੱਚਾ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ। **ਏਵਡੁ ਊਚਾ ਹੋਵੈ ਕੋਇ॥ ਤਿਸੁ ਊਚੇ ਕਉ ਜਾਣੈ ਸੋਇ** – ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਗਰੀਬ ਦੀ ਭੁੱਖ ਸਮਝਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਗਰੀਬ ਵਾਂਗੂ ਭੁੱਖਾ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਿਨ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿ ਵੀ ਲਿਆ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰੀਬ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਰੋਟੀ ਦਾ ਵੇਲਾ ਲੰਘ ਗਿਆ ਤਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਖੋਹ ਤਾਂ ਪਵੇਗੀ। ਜਿਸਮਾਨੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪੀੜ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੀੜ ਜਿਹੜੀ ਗਰੀਬ ਭੁੱਖੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭੁੱਖੇ ਰਹੇ ਹੋ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਦ ਰੋਟੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰ ਗਰੀਬ ਨੂੰ ਤਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਸੋ ਜੇ ਇਕ ਗਰੀਬ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਤਾਂ ਇਤਨੀ ਮਹਾਨ ਹੈ, ਇਤਨੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋਗੇ?

ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਬੇਅੰਤ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਦੇਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਿਊਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਦੇ। ਬੇਅੰਤ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਇਸ ਇਕ ਗੁਣ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਦਾਨੀ ਬਣ ਜਾਈਏ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਮੁਰਾਦ ਰੱਬ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸੁੱਖ ਸੁੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦਾਨ-ਪੁੰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ

ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਦਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੱਬ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਉਸ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਜਿਤਨਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਸੂਰਜ ਨਾ ਚੜ੍ਹੇ, ਜੇ ਅੱਜ ਸੂਰਜ ਠੰਢਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਪਰ ਜਿਊਣ ਵਾਸਤੇ ਜਿਸ ਸੂਰਜ ਦਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਉਸ ਸੂਰਜ ਦਾ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਗੋਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਸੂਰਜ ਨਾ ਚੜ੍ਹੇ ਤੇ ਬੱਦਲ ਮੀਂਹ ਵਰਸ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੇ ਰੱਬਾ! ਸੋਹਣਾ ਦਿਨ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ।

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਬਖਸ਼ੀਆਂ ਹਨ, ਜ਼ਰਾ ਪੂਰੀ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ ਕਿ ਰੋਟੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਰਾ ਦੇਖਣਾ ਗਰਾਹੀ ਤੋੜਨ ਲਈ ਅੰਗੂਠਾ ਤੇ ਉਂਗਲੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੈਂਚੀ ਵਾਂਗੂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰਾ ਦੇਖਣਾ ਫਿਰ ਗਰਾਹੀ ਫੜਨ ਲਈ ਉਂਗਲੀਆਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? ਫਿਰ ਉਸ ਗਰਾਹੀ ਨੂੰ ਦਾਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਕੋਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਬਾਂਹ ਦਾ ਤੇ ਕਲਾਈ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਉਪਰ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਲਈ ਜਬਾੜੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਕਰੋ ਰੋਟੀ ਚਬਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਟੀ ਚਿੱਥੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਗਲੇ ਚੋਂ ਲੰਘਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਗਰਾਹੀ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਣ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਬਣੀ ਬਣਾਈ ਰੋਟੀ ਸਾਹਮਣੇ ਪਈ ਹੋਵੇ ਇਕ ਵੀ ਗਰਾਹੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲੰਘਾ ਸਕਦੇ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰੋਟੀ ਖਾਧਿਆਂ ਅਸੀਂ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਜਦੋਂ ਦੇ ਅਸੀਂ ਜੰਮੇ ਹਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਗਰਾਹੀਆਂ ਖਾ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਗਰਾਹੀ ਤੋੜਨ ਲੱਗੋਗੇ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਲੰਘਾਉਣ ਤੱਕ ਜੋ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਦਾਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ।

ਆਉ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲ ਅਰਦਾਸ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ

ਬਣ ਸਕਦੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਓ। ਉਹਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ, ਸਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਵਾਸਤੇ ਪਿਆਰ, ਕਰੁਣਾ, ਹਮਦਰਦੀ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਦਾਨੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰੱਖੋ। ਜ਼ਰਾ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਰੱਬ ਦੀ ਝਲਕ ਆਵੇਗੀ ਤੇ ਘਰ ਪਰਤਦਿਆਂ ਦੇ ਕਦਮ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਪੰਝੀਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਬਹੁਤਾ ਕਰਮੁ ਲਿਖਿਆ ਨਾ ਜਾਇ॥
ਵਡਾ ਦਾਤਾ ਤਿਲੁ ਨ ਤਮਾਇ॥
ਕੇਤੇ ਮੰਗਹਿ ਜੋਧ ਅਪਾਰ॥
ਕੇਤਿਆ ਗਣਤ ਨਹੀ ਵੀਚਾਰੁ॥
ਕੇਤੇ ਖਪਿ ਤੁਟਹਿ ਵੇਕਾਰ॥
ਕੇਤੇ ਲੈ ਲੈ ਮੁਕਰੁ ਪਾਹਿ॥
ਕੇਤੇ ਮੂਰਖ ਖਾਹੀ ਖਾਹਿ॥
ਕੇਤਿਆ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ॥
ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ॥
ਬੰਦਿ ਖਲਾਸੀ ਭਾਣੈ ਹੋਇ॥
ਹੋਰੁ ਆਖਿ ਨ ਸਕੈ ਕੋਇ॥
ਜੇ ਕੋ ਖਾਇਕੁ ਆਖਣਿ ਪਾਇ॥
ਓਹੁ ਜਾਣੈ ਜੇਤੀਆ ਮੁਹਿ ਖਾਇ॥
ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਆਪੇ ਦੇਇ॥
ਆਖਹਿ ਸਿ ਭਿ ਕੇਈ ਕੇਇ॥
ਜਿਸ ਨੋ ਬਖਸੇ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ॥
ਨਾਨਕ ਪਾਤਿਸਾਹੀ ਪਾਤਿਸਾਹੁ॥ ੨੫॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਬਹੁਤਾ ਕਰਮੁ ਲਿਖਿਆ ਨਾ ਜਾਇ – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ (**ਕਰਮੁ**) ਇਤਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ (**ਬਹੁਤਾ**) ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ (**ਲਿਖਿਆ**) ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। **ਵਡਾ ਦਾਤਾ ਤਿਲੁ ਨ ਤਮਾਇ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਦਾਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ (**ਦਾਤਾ**) ਏਨਾ ਵੱਡਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ (**ਤਮਾਇ**) ਬਿਲਕੁਲ (**ਤਿਲੁ**) ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। **ਕੇਤੇ ਮੰਗਹਿ ਜੋਧ ਅਪਾਰ** – ਕਿੰਨੇ (**ਕੇਤੇ**) ਲੋਕ ਹੀ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਅਣਗਿਣਤ (**ਅਪਾਰ**) ਸੂਰਵੀਰ ਤੇ ਸੂਰਮੇ (**ਜੋਧ**) ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। **ਕੇਤਿਆ ਗਣਤ ਨਹੀ ਵੀਚਾਰੁ** – ਹੋਰ ਕਈ ਭਾਂਤਾਂ (**ਕੇਤਿਆ**) ਦੇ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (**ਗਣਤ**) ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। **ਕੇਤੇ ਖਪਿ ਤੁਟਹਿ ਵੇਕਾਰ** – ਕਈ (**ਕੇਤੇ**) ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਲਗ ਕੇ, ਖਪ ਟੁੱਟ (**ਤੁਟਹਿ**) ਜਾਂਦੇ ਹਨ। **ਕੇਤੇ ਲੈ ਲੈ ਮੁਕਰੁ ਪਾਹਿ** – ਕਈ (**ਕੇਤੇ**) ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਲੈ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦਾਤੇ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ (**ਮੁਕਰੁ**) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। **ਕੇਤੇ ਮੂਰਖ ਖਾਹੀ ਖਾਹਿ** – ਕਈ (**ਕੇਤੇ**) ਮੂਰਖ ਲੋਕ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖਾਈ ਪੀਅ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਅਯਾਸ਼ੀ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭੋਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। **ਕੇਤਿਆ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ** – ਕਈਆਂ (**ਕੇਤਿਆ**) ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਭੁੱਖ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਥੁੜ੍ਹ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ** – ਪਰ ਇਹ ਦੁੱਖ ਤੇ ਥੁੜ ਵੀ (**ਭਿ**) ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਦਾਤਾਰ**), ਤੇਰੀ ਦਾਤ ਹੈ (ਭਾਵ ਦੁੱਖ ਉਸ ਦੀ ਕਰੋਪੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਪਾਪ ਦਾ ਜੀਉਣਾ ਛੱਡ ਕੇ ਉੱਚਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।) **ਬੰਦਿ ਖਲਾਸੀ ਭਾਣੈ ਹੋਇ** – ਮਾਇਆ ਦੀ ਤੇ ਜੀਵਨ ਮਰਨ ਦੀ ਆਵਾਗਮਨ ਦੀ ਕੈਦ (**ਬੰਦਿ**) ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ (**ਖਲਾਸੀ**) ਤਾਂ ਹੀ ਮਿਲੇਗਾ ਜੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੁਕਮ (**ਭਾਣੈ**) ਹੋਵੇਗਾ। **ਹੋਰੁ ਆਖਿ ਨ ਸਕੈ ਕੋਇ** – ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸ ਛੁਟਕਾਰੇ ਲਈ, ਇਹ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਦੱਸ (**ਆਖਿ**) ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। **ਜੇ ਕੋ ਖਾਇਕੁ ਆਖਣਿ ਪਾਇ** – ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਮੂਰਖ (**ਖਾਇਕੁ**) ਇਸ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ (**ਆਖਣਿ**) ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਲੇਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਓਹੁ ਜਾਣੈ ਜੇਤੀਆ ਮੁਹਿ ਖਾਇ** – ਉਸ ਮੂਰਖ ਨੂੰ ਪਤਾ (**ਜਾਣੈ**) ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ (**ਮੁਹਿ**) ਤੇ ਕਿੰਨੀਆਂ (**ਜੇਤੀਆ**) ਚੋਟਾਂ ਵੱਜਦੀਆਂ (**ਖਾਇ**) ਹਨ। **ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਆਪੇ ਦੇਇ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਸਭ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ, ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਤੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪੇ ਉਹ ਹੀ ਦੇਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਆਖਹਿ ਸਿ ਭਿ ਕੇਈ ਕੇਇ** – ਪਰ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਇਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਜੋ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਹਿੰਦਾ (**ਆਖਹਿ**) ਹੈ ਉਹ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ-ਵਿਰਲਾ (**ਕੇਈ ਕੇਇ**) ਹੀ ਹੈ। **ਜਿਸ ਨੋ ਬਖਸੇ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ** – ਪਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਂ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ (**ਬਖਸੇ**) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ (**ਸਾਲਾਹ**) ਦੀ ਉਸਤਤ (**ਸਿਫਤਿ**) ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਉਸ ਦੇ ਭਾਣੇ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਪਾਤਿਸਾਹੀ ਪਾਤਿਸਾਹੁ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਭਿਖਾਰੀ ਜਾਂ ਯਾਚਕ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਤਾਂ ਬਾਦਸ਼ਾਹਾਂ ਦਾ (**ਪਾਤਿਸਾਹੀ**) ਬਾਦਸ਼ਾਹ (**ਪਾਤਿਸਾਹੁ**) ਹੈ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਅਣਗਿਣਤ ਹਨ। ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲਾਲਸਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਭ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦੇਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੁਕ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ **ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਆਪੇ ਦੇਇ** – ਪਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪੇ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੇਗਾ, ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ-ਵਿਰਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਉਹਦੇ ਦਾਨ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਘੜੀ-ਘੜੀ ਮੰਗੀ ਨਾ ਜਾਈਏ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਭੁੱਲ ਨਾ ਗਈਆਂ ਹੋਣ। ਸੋ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ, ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਕ, ਜਿਸਮਾਨੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ-ਕਿੰਨੇ ਧੀਆਂ ਪੁੱਤਰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਦੋਂ-ਕਦੋਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਿਤਨਾ-ਕਿਤਨਾ ਧਨ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਲੰਬੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੋਹਣੀਆਂ ਸਿਹਤਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜੋ ਜੋ ਸੁਖ ਵੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਿਨ ਦੁੱਗਣੀ, ਰਾਤ ਚੌਗੁਣੀ ਤਰੱਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਚਾਹੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਦੇਵੇ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇਵੇ, ਧਨ ਵੱਧ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਦੇਵੇ, ਉਹ ਕਰਦਾ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਹਿੱਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮੰਗੇ ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਜਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇ ਕੇ ਫਿਰ ਵਾਪਿਸ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਹਿੱਤ ਵਿਚ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਉਸ ਦਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੂੰ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਤੇਰੀ ਮਿਹਰ ਹੈ, ਹੁਣ ਤੂੰ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੈਨੂੰ

ਹੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ? ਮੇਰੀ ਇਕ ਸਹੇਲੀ ਦੇ ਪਤੀ ਦਾ ਦਿਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਉਹ ਦੁੱਖ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਕਹਿੰਦੀ ਰੱਬ ਦਾ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ 47 ਸਾਲ ਇਕੱਠੇ ਜਿਊਣ ਵਾਸਤੇ ਦਿੱਤੇ। ਮੇਰੀ ਇਕ ਹੋਰ ਸਹੇਲੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਬੱਚੀ ਕੋਈ ਸਤਾਈ ਅਠਾਈ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਈ। ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ, ਇਸ ਬੱਚੀ ਦੀ ਮਾਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਸ਼ੁਕਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤੇ ਸੋਹਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ ਮਾਣਿਆ ਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਵੀ ਕੁਝ ਭਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗੋ ਜ਼ਰੂਰ ਪਰ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵੀ ਰਹੋ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਦਾ, ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਕ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਿਆਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹੀ ਸਹੀ, ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗੋ ਨਾ, ਬੱਸ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ, ਉਸ ਨੇ ਜੋ ਜੋ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਭ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋਗੇ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਨ ਹੀ ਸਹੀ, ਐਤਵਾਰ ਦੇ ਦਿਨ ਹੀ ਸਹੀ, ਹੁਣ ਇਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਸਹੀ ਰੱਬ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਤੇਰੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਦਾ, ਮੰਗ ਕੋਈ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੋ ਵੀ ਮਾਈਕ, ਜਿਸਮਾਨੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਸੁਖ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਗਿਣ-ਗਿਣ ਕੇ ਉਸ਼ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ। ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਧੰਨਵਾਦ ਦੇਣ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ, ਉਹਦਾ ਗੁਣ, ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੀ ਦੂਜੀ ਪੰਗਤੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ **ਵਡਾ ਦਾਤਾ ਤਿਲੁ ਨ ਤਮਾਇ** - ਭਾਵ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾਤਾਂ ਤਾਂ ਬੜੀਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਲਾਲਸਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੀ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਧਨ ਹੈ, ਅੰਨ ਹੈ, ਗੁਣ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਲਾਲਸਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਵਾਪਸ ਮਿਲੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਰ ਤਾਂ ਦਾਨ ਸੌਦਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਦਾਤਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸੌਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕੋਈ ਸ਼ਰਤ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦਾ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਰੋਟੀ ਖਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਝੱਟ ਆਸ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾ ਕੇ ਰੋਟੀ ਕਰਨ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੁਖ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਡੀਕਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸੇਗਾ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੇਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਡੀਕੋ

ਨਾ ਕਿ ਅਗਲਾ ਵਾਪਿਸ ਕਦੋਂ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂਕਿ ਸਾਡਾ ਦਾਨ ਸੌਦਾ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਰੱਬ ਨਾਲ ਵੀ ਸੌਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਜ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਪੈਸਾ ਆਇਆ ਹੈ ਉਹ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ। ਇਹ ਸੌਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਦਸ ਦੇ ਸੌ ਤੇ ਸੌ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰ ਬਣਾਉਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਨਾਲੇ ਕਿਹੜੇ ਖਜ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਜਿਹੜੇ ਬੈਂਕਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਖਾਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ? ਪਰ ਇਹ ਖਜ਼ਾਨੇ ਤਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਖਜ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਇਕ ਵਸੀਲਾ ਹਾਂ, ਸੋ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਖਜ਼ਾਨੇ, ਉਹਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਖਜ਼ਾਨੇ, ਭਰਪੂਰ ਰਹਿਣ, ਤਾਂਕਿ ਉੱਥੋਂ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਲਈ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹੇ।

ਆਉ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੀਏ, ਬਿਨਾਂ ਮੰਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਦਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਸਮ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੈ, ਇਸ ਪਉੜੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ, ਸੁਣਨ ਲਈ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਹੱਸ ਰਹੇ ਹੋ, ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਬਦ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰੋਟੀ ਕਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰੋਟੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਗਰਾਹੀ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਚਲ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੱਥਾ ਟੇਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਦਾਤਾ ਤੇਰੀਆਂ ਮਿਹਰਾਂ ਦਾ।

ਛਬੀਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਅਮੁਲ ਗੁਣ ਅਮੁਲ ਵਾਪਾਰ॥
ਅਮੁਲ ਵਾਪਾਰੀਏ ਅਮੁਲ ਭੰਡਾਰ॥
ਅਮੁਲ ਆਵਹਿ ਅਮੁਲ ਲੈ ਜਾਹਿ॥
ਅਮੁਲ ਭਾਇ ਅਮੁਲਾ ਸਮਾਹਿ॥
ਅਮੁਲੁ ਧਰਮੁ ਅਮੁਲੁ ਦੀਬਾਣੁ॥
ਅਮੁਲੁ ਤੁਲੁ ਅਮੁਲੁ ਪਰਵਾਣੁ॥
ਅਮੁਲੁ ਬਖਸੀਸ ਅਮੁਲੁ ਨੀਸਾਣੁ॥
ਅਮੁਲੁ ਕਰਮੁ ਅਮੁਲੁ ਫੁਰਮਾਣੁ॥
ਅਮੁਲੋ ਅਮੁਲੁ ਆਖਿਆ ਨ ਜਾਇ॥
ਆਖਿ ਆਖਿ ਰਹੇ ਲਿਵ ਲਾਇ॥
ਆਖਹਿ ਵੇਦ ਪਾਠ ਪੁਰਾਣ॥
ਆਖਹਿ ਪੜੇ ਕਰਹਿ ਵਖਿਆਣ॥
ਆਖਹਿ ਬਰਮੇ ਆਖਹਿ ਇੰਦ॥
ਆਖਹਿ ਗੋਪੀ ਤੈ ਗੋਵਿੰਦ॥
ਆਖਹਿ ਈਸਰ ਆਖਹਿ ਸਿਧ॥
ਆਖਹਿ ਕੇਤੇ ਕੀਤੇ ਬੁਧ॥
ਆਖਹਿ ਦਾਨਵ ਆਖਹਿ ਦੇਵ॥
ਆਖਹਿ ਸੁਰਿ ਨਰ ਮੁਨਿ ਜਨ ਸੇਵ॥

ਕੇਤੇ ਆਖਹਿ ਆਖਣਿ ਪਾਹਿ॥
ਕੇਤੇ ਕਹਿ ਕਹਿ ਉਠਿ ਉਠਿ ਜਾਹਿ॥
ਏਤੇ ਕੀਤੇ ਹੋਰਿ ਕਰੇਹਿ॥
ਤਾ ਆਖਿ ਨ ਸਕਹਿ ਕੇਈ ਕੇਇ॥
ਜੇਵਡੁ ਭਾਵੈ ਤੇਵਡੁ ਹੋਇ॥
ਨਾਨਕ ਜਾਣੈ ਸਾਚਾ ਸੋਇ॥
ਜੇ ਕੋ ਆਖੈ ਬੋਲੁ ਵਿਗਾੜੁ॥
ਤਾ ਲਿਖੀਐ ਸਿਰਿ ਗਾਵਾਰਾ ਗਾਵਾਰੁ॥ ੨੬॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਅਮੁਲ ਗੁਣ ਅਮੁਲ ਵਾਪਾਰ – ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ (**ਅਮੁਲੁ**), ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਜੋ ਲਿਖਤ ਪੜ੍ਹਤ ਤੇ ਸਿਫਤ ਸਾਲਾਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਹੈ। **ਅਮੁਲ ਵਾਪਾਰੀਏ ਅਮੁਲ ਭੰਡਾਰ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ (**ਵਾਪਾਰੀਏ**) ਦਾ ਵੀਂ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ (**ਭੰਡਾਰ**) ਵੀ ਅਣਮੋਲ ਹਨ, ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। **ਅਮੁਲ ਆਵਹਿ ਅਮੁਲ ਲੈ ਜਾਹਿ** – ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ (**ਆਵਹਿ**) ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਆ ਕੇ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਰੱਬੀ ਦਾਤਾਂ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ। **ਅਮੁਲ ਭਾਇ ਅਮੁਲਾ ਸਮਾਹਿ** – ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਿਆਰ (**ਭਾਇ**) ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਉਸ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ। **ਅਮੁਲੁ ਧਰਮੁ ਅਮੁਲੁ ਦੀਬਾਣੁ** – ਜੋ ਰੱਬੀ ਕਾਨੂੰਨ (**ਧਰਮੁ**) ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜੋ ਦਰਬਾਰ ਕਚਹਿਰੀਆਂ (**ਦੀਬਾਣੁ**) ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਧਰਮ ਦੇ (ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਦੇ) ਫੈਸਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ। **ਅਮੁਲੁ ਤੁਲੁ ਅਮੁਲੁ ਪਰਵਾਣੁ** – ਜਿਸ ਤੱਕੜੀ (**ਤੁਲੁ**) ਵਿਚ ਇਹ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਤੋਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਤੱਕੜੀ ਵਿਚ ਤੋਲਣ ਵਾਸਤੇ ਵੱਟੇ (**ਪਰਵਾਣੁ**) ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਹਰ ਮੁੱਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹਨ। **ਅਮੁਲੁ ਬਖਸੀਸ ਅਮੁਲੁ**

ਨੀਸਾਣੁ – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ (**ਬਖਸੀਸ**) ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਭਾਵ ਉਹ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦਾ, ਤੇ ਜੋ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (**ਨੀਸਾਣੁ**) ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ। **ਅਮੁਲੁ ਕਰਮੁ ਅਮੁਲੁ ਫੁਰਮਾਣੁ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਮਿਹਰਾਂ (**ਕਰਮੁ**) ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ (**ਫੁਰਮਾਣੁ**) ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ। **ਅਮੁਲੋ ਅਮੁਲੁ ਆਖਿਆ ਨ ਜਾਇ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ (**ਅਮੁਲੋ**) ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਉਸ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਵਰਨਣ (**ਆਖਿਆ**) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਆਖਿ ਆਖਿ ਰਹੇ ਲਿਵ ਲਾਇ** – ਬੜਿਆਂ ਨੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁੜ ਵਰਨਣ (**ਆਖਿ ਆਖਿ**) ਕਰਨ ਦੀ ਤੇ ਕਈ ਉਸ ਵਿਚ ਲਿਵ ਲਾਈ ਬੈਠੇ ਹਨ। **ਆਖਹਿ ਵੇਦ ਪਾਠ ਪੁਰਾਣ** – ਚਾਰ ਵੇਦਾਂ, 18 ਪੁਰਾਣਾਂ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਧਰਮ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਤੇ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਰਨਣ (**ਆਖਹਿ**) ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। **ਆਖਹਿ ਪੜੇ ਕਰਹਿ ਵਖਿਆਣ** – ਕਈ ਵਿਦਵਾਨ (**ਪੜੇ**) ਵੀ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਣ (**ਵਖਿਆਣੁ**) ਦਿੰਦੇ ਹਨ। **ਆਖਹਿ ਬਰਮੇ ਆਖਹਿ ਇੰਦ** – ਬ੍ਰਹਮਾ (**ਬਰਮੇ**) ਤੇ ਇੰਦਰ (**ਇੰਦ**) ਦੇਵਤਾ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦਾ ਵਰਨਣ (**ਆਖਹਿ**) ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਆਖਹਿ ਗੋਪੀ ਤੈ ਗੋਵਿੰਦ** – ਗੋਪੀਆਂ (**ਗੋਪੀ**) ਤੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ (**ਗੋਵਿੰਦ**) ਵੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਰਨਣ (**ਆਖਹਿ**) ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਆਖਹਿ ਈਸਰ ਆਖਹਿ ਸਿਧ** – ਸ਼ਿਵਾ (**ਈਸਰ**) ਵੀ ਤੇ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਧ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਆਖਹਿ ਕੇਤੇ ਕੀਤੇ ਬੁਧ** – ਕਈ (**ਕੇਤੇ**), ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਬੌਧੀ (**ਬੁਧ**), ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਆਖਹਿ ਦਾਨਵ ਆਖਹਿ ਦੇਵ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੈਂਤ, ਰਾਖਸ਼ਸ਼ (**ਦਾਨਵ**) ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੇਵਤਾ (**ਦੇਵ**) ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਆਖਹਿ ਸੁਰਿ ਨਰ ਮੁਨਿ ਜਨ ਸੇਵ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਵਿਦਵਾਨ (**ਸੁਰਿ**), ਲੋਕ (**ਨਰ**), ਰਿਸ਼ੀ ਮੁਨੀ (**ਮੁਨਿ ਜਨ**) ਤੇ ਕਈ ਸੇਵਕ (**ਸੇਵ**) ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਕੇਤੇ ਆਖਹਿ ਆਖਣਿ ਪਾਹਿ** – ਕਈ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਕੇਤੇ ਕਹਿ ਕਹਿ ਉਠਿ ਉਠਿ ਜਾਹਿ** – ਕਈ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਾਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਤੁਰ (**ਉਠਿ ਉਠਿ**) ਜਾਂਦੇ ਹਨ। **ਏਤੇ ਕੀਤੇ ਹੋਰਿ ਕਰੇਹਿ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਜਿੰਨੇ ਜੀਵ ਰਚੇ (**ਕੀਤੇ**) ਹੋਏ ਹਨ ਤੇ ਜੇ ਏਨੇ ਹੀ ਹੋਰ (**ਏਤੇ**) ਪੈਦਾ ਕਰ (**ਕਰੇਹਿ**) ਦੇਵੇ। **ਤਾ ਆਖਿ ਨ ਸਕਹਿ ਕੇਈ ਕੇਇ** – ਤਾਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ

ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। **ਜੇਵਡੁ ਭਾਵੈ ਤੇਵਡੁ ਹੋਇ** – ਜੋ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ ਉਤਨਾ ਵੱਡਾ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਜਾਣੈ ਸਾਚਾ ਸੋਇ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਡਾ ਵੱਡਾ ਹੈ (**ਸੋਇ**) ਸਿਰਫ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਸਾਚਾ**) ਆਪ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। **ਜੇ ਕੋ ਆਖੈ ਬੋਲੁ ਵਿਗਾੜੁ** – ਜੇ ਕੋਈ ਇਹ ਗਲਤ (**ਵਿਗਾੜੁ**) ਲਫ਼ਜ਼ (**ਬੋਲੁ**) ਬੋਲੇ (**ਆਖੈ**) ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ। **ਤਾ ਲਿਖੀਐ ਸਿਰਿ ਗਾਵਾਰਾ ਗਾਵਾਰੁ** – ਤਾਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਹਾਂਮੂਰਖ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਵਡਿਆਈਆਂ ਦਾ, ਦਾਤਾਂ ਦਾ, ਉਹਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ, ਉਹਦੇ ਭੰਡਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਬੜੇ ਪ੍ਰਯਤਨ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਸ ਤੇ ਭਾਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੇ, ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੇ, ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ, ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਬੜੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਇਹ ਸਫਲਤਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਜੋ ਢੰਗ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਉਹ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਮੁੱਲ ਆਂਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਉਹ ਅਮੁੱਲ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਤੋਲਣ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਟੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਮਾਪ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਮਾਪ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਹੈ, ਕਿਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿਥੇ ਖਤਮ ਹੋਏਗਾ, ਕਿੱਡਾ ਕੁ ਉਸ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਹੈ, ਵਿਸਤਾਰ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਹਿਲੇ ਸਲੋਕ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ – **ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ॥ ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਉਹ ਤਾਂ ਹਾਲੀ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋਗੇ? ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਨਾਵਲ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵੀ ਤੇ ਅੰਤ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਤਾਂ ਖਤਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਉਸ ਨੇ ਤਾਂ ਚੱਲੀ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਆਖਰੀ ਕਾਂਡ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸ਼ੁਰੂ ਦਾ ਕਾਂਡ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾਵਲ ਕਿਥੋਂ ਲਿਖਾਂਗੇ? ਜਿਹੜੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੱਭਿਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬੋਲਦੇ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਮਾਪ ਤੇ ਅਮੁੱਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਭਲਾ ਪੁਰਖ ਨਦੀ ਕਿਨਾਰੇ ਬੈਠਾ ਭਗਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦੇ ਇਕ ਰਾਹੀ ਨੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਭਗਵਾਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ? ਉਸ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨੇ ਉਸ ਰਾਹੀ ਨੂੰ ਨਦੀ ਵਿਚ ਧੱਕਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਰਾਹੀਂ ਤੈਰਾਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸੋ ਬੜੀ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਨਦੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਇਆ। ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਇਸ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛਿਆ। ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨੇ ਕਿਹਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੱਸ ਜਦੋਂ ਡੁੱਬ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕੀ ਕੀ ਖਿਆਲ ਆ ਰਹੇ ਸਨ? ਉਸ ਰਾਹੀ ਨੇ ਜੁਆਬ ਦਿੱਤਾ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸੁੱਝ ਰਿਹਾ। ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਅਹਿਸਾਸ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਾਂ? ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਹੋਰ ਆ ਜਾਵੇ? ਤਾਂ ਉਸ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਭਾਵ ਹੋਵੇਗਾ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਚੇਤਨਾ, ਕੋਈ ਲਗਾਉ, ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤੈਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਵੇਂਗਾ।

ਜੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਖਿਆਲ਼ ਕੱਢ ਕੇ ਇਕਾਗਰ-ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪੋ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕੀਮਤ ਜਾਂ ਮੁੱਲ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਤੁਕ ਹੈ - **ਅਮੁਲ ਭਾਇ ਅਮੁਲਾ ਸਮਾਹਿ**। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਂਦਿਆਂ, ਉਹੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਵਾਸਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਦੋ ਕੁ ਮਿੰਟ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਂਦਿਆਂ ਜਾਂਦਿਆਂ ਵੇਖੋ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ। ਮੋਢੇ ਨੀਂਵੇਂ ਤੇ ਹੱਥ ਜੋੜੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਦਿਲ ਵਿਚ ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਏਗਾ। ਫਿਰ ਕੋਈ ਦਸ ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ (ਚੁਪਚਾਪ) ਬੋਲੋ। ਦਸ ਕੁ ਮਿੰਟ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ

ਵਿਚ ਰਹੋ। ਜੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਔਖੇ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਤੇ ਫਿਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਾਪ (ਚੁੱਪ-ਚਾਪ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। 10 ਮਿੰਟ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਮਗਰੋਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਫਿਰ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਦਿਲ ਇਕਾਗਰ-ਚਿੱਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਰੱਬ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗੁਜ਼ਰੇ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖੇ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਘਰ ਹੋਰ ਨੇੜੇ-ਨੇੜੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗੇਗਾ।

ਸਤਾਈਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਸੋ ਦਰੁ ਕੇਹਾ ਸੋ ਘਰੁ ਕੇਹਾ
ਜਿਤੁ ਬਹਿ ਸਰਬ ਸਮਾਲੇ॥
ਵਾਜੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ
ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ॥
ਕੇਤੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ
ਕਹੀਅਨਿ ਕੇਤੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ॥
ਗਾਵਹਿ ਤੁਹਨੋ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ
ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ॥
ਗਾਵਹਿ ਚਿਤੁ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ
ਜਾਣਹਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਵੀਚਾਰੇ॥
ਗਾਵਹਿ ਈਸਰੁ ਬਰਮਾ ਦੇਵੀ
ਸੋਹਨਿ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ॥
ਗਾਵਹਿ ਇੰਦ ਇਦਾਸਣਿ ਬੈਠੇ
ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ॥
ਗਾਵਹਿ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰਿ
ਗਾਵਨਿ ਸਾਧ ਵਿਚਾਰੇ॥
ਗਾਵਨਿ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ
ਗਾਵਹਿ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ॥

ਗਾਵਨਿ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸਰ
ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ॥
ਗਾਵਹਿ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ
ਸੁਰਗਾ ਮਛ ਪਇਆਲੇ॥
ਗਾਵਨਿ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ
ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ॥
ਗਾਵਹਿ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰਾ
ਗਾਵਹਿ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ॥
ਗਾਵਹਿ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਵਰਭੰਡਾ
ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਧਾਰੇ॥
ਸੇਈ ਤੁਧੁਨੋ ਗਾਵਹਿ ਜੋ ਤੁਧੁ
ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ॥
ਹੋਰਿ ਕੇਤੇ ਗਾਵਨਿ ਸੇ ਮੈ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਨਿ
ਨਾਨਕੁ ਕਿਆ ਵੀਚਾਰੇ॥
ਸੋਈ ਸੋਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ
ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ॥
ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ
ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ॥
ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ
ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ॥
ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ
ਜਿਵ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ॥

ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਸੀ
ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ॥
ਸੋ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਾਤਿਸਾਹਿਬੁ
ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ॥੨੭॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਕੀਰਤਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਉਸਤਤ ਦਾ ਗੁਣਗਾਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਪਿਆਰਾ ਨਕਸ਼ਾ ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਖਿੱਚਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪਉੜੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸੁਣੋ ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨਕਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਪਰਦੇ ਤੇ ਸਾਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਹੈ। **ਸੋ ਦਰੁ ਕੇਹਾ ਸੋ ਘਰੁ ਕੇਹਾ ਜਿਤੁ ਬਹਿ ਸਰਬ ਸਮਾਲੇ** – ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ (**ਕੇਹਾ**) ਦਰਵਾਜ਼ਾ (**ਦਰ**) ਹੈ, ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ **ਘਰ** ਹੈ ਜਿਥੇ (**ਜਿਤ**) ਬੈਠ ਕੇ ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੂੰ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ (**ਸਰਬ**) ਦੀ ਸੰਭਾਲ (**ਸਮਾਲੇ**) ਕਰਦਾ ਹੈਂ। **ਵਾਜੇ ਨਾਦ ਅਨੇਕ ਅਸੰਖਾ ਕੇਤੇ ਵਾਵਣਹਾਰੇ** – ਤੇਰੇ ਉਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ (**ਅਨੇਕ**) ਦੇ ਸਾਜਾਂ (**ਵਾਜੇ**) ਵਿਚੋਂ ਅਣਗਿਣਤ (**ਅਸੰਖ**) ਸੁਰ (**ਨਾਦ**) ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਜਾਂ ਦੇ ਵਜਾਉਣ ਵਾਲੇ (**ਵਾਵਣਹਾਰੇ**) ਹਨ। **ਕੇਤੇ ਰਾਗ ਪਰੀ ਸਿਉ ਕਹੀਅਨਿ ਕੇਤੇ ਗਾਵਣਹਾਰੇ** – ਉਥੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਰਾਗ ਰਾਗਣੀਆਂ ਨਾਲ ਤੇਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿ ਰਹੇ (**ਕਹੀਅਨਿ**) ਹਨ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਤੇਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗਾਉਣ ਵਾਲੇ (**ਗਾਵਣਹਾਰੇ**) ਹਨ। **ਗਾਵਹਿ ਤੁਹਨੋ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਵੈ ਰਾਜਾ ਧਰਮੁ ਦੁਆਰੇ** – ਤੇਰੇ ਸੁੰਦਰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ (**ਦੁਆਰੇ**) ਦੇ ਅੱਗੇ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਅਗਨੀ (**ਬੈਸੰਤਰੁ**) ਤੇ ਧਰਮ ਰਾਜ (**ਰਾਜਾ ਧਰਮ**) ਤੇਰੇ ਜੱਸ ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜ਼ਰਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਉਸ ਘਰ ਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਡਾ ਕੁ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਹਵਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਵਗ ਰਹੇ ਹਨ, ਅੱਗ ਬਲ ਰਹੀ ਹੈ। **ਗਾਵਹਿ ਚਿਤੁ ਗੁਪਤੁ ਲਿਖਿ ਜਾਣਹਿ ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਧਰਮੁ ਵੀਚਾਰੇ** – ਤੇਰੇ ਉਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਤੇਰਾ ਗੁਣ ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ ਚਿੱਤਰ ਤੇ ਗੁਪਤ ਫਰਿਸ਼ਤੇ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਦਾ, ਸਾਡੇ ਚੇਤ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਧਰਮ ਰਾਜ (**ਧਰਮੁ**) ਵੀ ਇਸ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਦੇ

ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ (**ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ**) ਤੇ ਗੌਰ (**ਵੀਚਾਰੈ**) ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਫ਼ਲ ਤੇ ਕੀ ਦੰਡ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਗਾਵਹਿ ਈਸਰੁ ਬਰਮਾ ਦੇਵੀ ਸੋਹਨਿ ਸਦਾ ਸਵਾਰੇ** – ਤੇਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਦੇਵਤਾ ਸ਼ਿਵਾ (**ਈਸਰੁ**), ਬ੍ਰਹਮਾ (**ਬਰਮਾ**) ਤੇ ਸਭ ਦੇਵੀਆਂ ਤੇਰਾ ਗੁਣ ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ (**ਸਦਾ**) ਸੁੰਦਰ (**ਸੋਹਨਿ**) ਲਗਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੇਰੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰੇ (**ਸਵਾਰੇ**) ਹੋਏ ਹਨ, ਭਾਵ ਤੂੰ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਜਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। **ਗਾਵਹਿ ਇੰਦ ਇਦਾਸਣਿ ਬੈਠੇ ਦੇਵਤਿਆ ਦਰਿ ਨਾਲੇ** – ਤੇਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਇੰਦਰ (**ਇੰਦ**) ਦੇਵਤਾ ਆਪਣੇ ਤਖ਼ਤ (**ਇਦਾਸਣਿ**) ਤੇ ਬੈਠਾ ਹੋਰ ਦੇਵਤਿਆਂ ਸਮੇਤ (**ਨਾਲੇ**) ਤੇਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। **ਗਾਵਹਿ ਸਿਧ ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰਿ ਗਾਵਨਿ ਸਾਧ ਵਿਚਾਰੇ** – ਤੇਰੀ ਉਸਤਤਿ ਨੂੰ ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਸਿੱਧ, ਕਰਾਮਾਤੀ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹਨ, ਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਜੁੜੇ (**ਵਿਚਾਰੇ**) ਸਾਧੂ ਸੰਤ (**ਸਾਧ**) ਵੀ ਤੇਰੀ ਉਸਤਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। **ਗਾਵਨਿ ਜਤੀ ਸਤੀ ਸੰਤੋਖੀ ਗਾਵਹਿ ਵੀਰ ਕਰਾਰੇ** – ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ (**ਜਤੀ**), ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ (**ਸਤੀ**), ਤੇ ਸੰਤੋਖੀ ਲੋਕ ਵੀ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਨਿਡਰ ਤੇ ਬਲਵਾਨ (**ਕਰਾਰੇ**) ਸੂਰਮੇ (**ਵੀਰ**) ਵੀ ਤੇਰੀ ਉਸਤਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। **ਗਾਵਨਿ ਪੰਡਿਤ ਪੜਨਿ ਰਖੀਸਰ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਵੇਦਾ ਨਾਲੇ** – ਤੇ ਹੋਰ ਕੌਣ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ ਪੰਡਿਤ, ਵਿਦਵਾਨ (**ਪੜਨਿ**) ਤੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਰਿਸ਼ੀ ਮੁਨੀ (**ਰਖੀਸਰ**)। ਵੇਦਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ-ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜੁਗਾਂ-ਜੁਗਾਂਤਰਾਂ (**ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ**) ਤੋਂ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ। **ਗਾਵਹਿ ਮੋਹਣੀਆ ਮਨੁ ਮੋਹਨਿ ਸੁਰਗਾ ਮਛ ਪਇਆਲੇ** – ਤੇਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨ ਮੋਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁੰਦਰੀਆਂ (**ਮੋਹਣੀਆ**) ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਸਵਰਗਾਂ (**ਸੁਰਗਾ**) ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। **ਗਾਵਨਿ ਰਤਨ ਉਪਾਏ ਤੇਰੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਲੇ** – ਤੇਰੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ (**ਉਪਾਇ**) ਹੋਏ 14 ਰਤਨ ਤੇ ਅਠਾਹਠ ਤੀਰਥ ਤੇਰੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ। **ਗਾਵਹਿ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰਾ ਗਾਵਹਿ ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ** – ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਮਹਾਂ-ਬਲਵਾਨ (**ਮਹਾਬਲ**) ਸੂਰਮੇ (**ਸੂਰਾ**) ਤੇ ਯੋਧੇ (**ਜੋਧ**) ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਚਾਰੋਂ (**ਚਾਰੇ**) ਯੋਨੀਆਂ (**ਖਾਣੀ**) ਭਾਵ ਸਭ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ, ਮਨੁੱਖ, ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ, ਬਨਸਪਤੀ ਵੀ ਤੇਰਾ ਗੁਣਗਾਣ (**ਗਾਵਹਿ**) ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। **ਗਾਵਹਿ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਵਰਭੰਡਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਖੇ ਧਾਰੇ** – ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਸਭ ਹਿੱਸੇ (**ਖੰਡ**) ਭਾਵ ਮਹਾਂਦੀਪ, ਸੂਰਜ ਮੰਡਲ ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਤੇਰੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ (**ਧਾਰੇ**) ਹੋਏ ਹਨ, ਤੇਰਾ ਗੁਣਗਾਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। **ਸੇਈ ਤੁਧੁਨੋ ਗਾਵਹਿ ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵਨਿ ਰਤੇ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਸਾਲੇ** – ਪਰ ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਉਹੀ ਗਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੈਨੂੰ ਪਿਆਰੇ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਤੈਨੂੰ ਭਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

(ਭਾਵਨਿ) ਤੇ ਤੇਰਾ ਗੁਣ-ਗਾਣ ਵਾਲੇ, ਤੇਰੇ ਭਗਤ, ਤੇਰੇ ਰਸੀਏ (**ਰਸਾਲੇ**) ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਭਿੱਜੇ (**ਰਤੇ**) ਹੋਏ ਹਨ। **ਹੋਰਿ ਕੇਤੇ ਗਾਵਨਿ ਸੇ ਮੈ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਨਿ ਨਾਨਕੁ ਕਿਆ ਵੀਚਾਰੇ** – ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇਰੇ ਹੋਰ ਕਈ (**ਕੇਤੇ**) ਗੁਣਗਾਣ ਵਾਲੇ (**ਗਾਵਨਿ**) ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾਨਕ ਕੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਦਾ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਕਈ ਵਿਚੋਂ ਰਹਿ ਵੀ ਗਏ ਹੋਣੇ ਹਨ। **ਸੋਈ ਸੋਈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚਾ ਸਾਚੀ ਨਾਈ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੀ ਸਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਦਰ ਘਰ ਤੇ ਸਭ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉਹ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪ (**ਸੋਈ**) ਤੇ ਸਿਰਫ ਆਪ ਹਮੇਸ਼ਾ (**ਸਦਾ**) ਸੱਚ ਹੈ, ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡਾ ਮਾਲਿਕ (**ਸਾਹਿਬੁ**) ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਸੱਚੇ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਸਾਚਾ**) ਦਾ ਨਾਮ (ਨਾਈ) ਵੀ ਸੱਚ (**ਸਾਚੀ**) ਹੈ। **ਹੈ ਭੀ ਹੋਸੀ ਜਾਇ ਨ ਜਾਸੀ ਰਚਨਾ ਜਿਨਿ ਰਚਾਈ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੁਣ ਵੀ ਹੈ (**ਹੈ ਭੀ**), ਅੱਗੋਂ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ (**ਹੋਸੀ**), ਦੁਨੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ (**ਜਾਇ**), ਪਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ (ਨ **ਜਾਸੀ**), ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ (**ਜਿਨਿ**) ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (**ਰਚਨਾ**) ਸਾਜੀ (**ਰਚਾਈ**) ਹੈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੇਗਾ। **ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ ਭਾਤੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ ਜਿਨਿ ਉਪਾਈ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕਈ ਰੰਗਾਂ (**ਰੰਗੀ ਰੰਗੀ**) ਵਿਚ ਤੇ ਭਾਂਤ-ਭਾਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ (**ਭਾਤੀ**) ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ (**ਜਿਨਸੀ ਮਾਇਆ**) ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। **ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਵ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ** – ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ (**ਜਿਵ**) ਉਸ ਦਾ (**ਤਿਸ ਦੀ**) ਵਡੱਪਣ ਹੈ, ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਆਪ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ (**ਕਰਿ ਕਰਿ**) ਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਨੂੰ (**ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ**) ਆਪ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਉਹ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਸੀ ਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਲਈ ਹੋਈ ਹੈ। **ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਸੀ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ** – ਜੋ ਉਸ (**ਤਿਸੁ**) ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗੇਗਾ (**ਭਾਵੈ**), ਉਹ ਉਹੀ (**ਸੋਈ**) ਕਰੇਗਾ (**ਕਰਸੀ**) ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਕਰਣਾ**) ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਭਾਵ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਦਖ਼ਲ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। **ਸੋ ਪਾਤਿਸਾਹੁ ਸਾਹਾ ਪਾਤਿਸਾਹਿਬੁ ਨਾਨਕ ਰਹਣੁ ਰਜਾਈ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ (**ਪਾਤਿਸਾਹੁ**) ਹੈ ਤੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹਾਂ ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਮਾਲਿਕ (**ਸਾਹਿਬੁ**) ਹੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ (**ਰਜਾਇ**) ਵਿਚ, ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਜਿਸ ਜਿਸ ਜੀਵ ਜਾਂ ਅਜੀਵ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸਤਤ ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਗਾ ਗਾ ਕੇ ਲੱਭਿਆ। ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਇਲਾਹੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਉਚਾਰੀ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਜਦੋਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੌਣ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਤੇ ਮਰਦਾਨੇ ਨੇ ਨਾਲ ਰਬਾਬ ਵਜਾਈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੋ ਪਾਸੇ ਹਨ - ਸੱਜਾ ਪਾਸਾ ਤੇ ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਖਿਆਲ ਹਨ, ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਕਤ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਇਕ ਪਾਸਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਲੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ, ਈਰਖਾ ਵਾਲੇ, ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ, ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗਾ ਗਾ ਕੇ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਬੈਠ ਕੇ ਲੈਅ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮਾੜੇ ਖ਼ਿਆਲ ਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸਿਓਂ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਉਣ ਦੀ ਲੈਅ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਾਨੂੰ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਨਮੂਨਾ ਦੇ ਗਏ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਇਹੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਬਾਂਦਰ ਵਾਂਗੂ ਘੜੀ-ਘੜੀ, ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਭੁੜਕੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲ ਸਾਡੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ, ਸਾਡੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਲੜੀ, ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਲੜੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦਿਉ, ਭਾਵ ਗਾਉ। ਸੋ ਜੇ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ, ਈਰਖਾ, ਚਿੰਤਾ, ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਉਸਤਤ ਗਾਉ - ਸ਼ਬਦ

ਗਾਉ। ਮਾੜੇ ਖਿਆਲ ਬੱਦਲਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਛੰਡ ਜਾਣਗੇ। ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਚੰਗੀ-ਚੰਗੀ ਲੱਗੇਗੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਗੁਣਗਾਣ ਕਰਦਿਆਂ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ, ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸੀ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੰਠ ਸੁਰੀਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੋ ਘਰ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਬੈਠੇ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਦੂਸਰੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ, ਉਹ ਸਾਡਾ ਖਿਆਲ ਵੀ ਰੱਖੇਗਾ – **ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਜਿਵ ਤਿਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ॥** ਪਰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਹੁਕਮ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿ ਅੱਜ ਸੂਰਜ ਜ਼ਰੂਰ ਚੜ੍ਹਾ ਤੇ ਅੱਜ ਮੀਂਹ ਨਾ ਵਸਾਈਂ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਫਲਾਣੇ ਜਿੱਡੀ ਮਾਇਆ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਬਦ-ਅਸੀਸ ਨਾ ਮੰਗੋ, ਇਹ ਕਦੇ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ 'ਰੱਬ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਤੈਨੂੰ ਮਾੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਮਿਲੇਗਾ'। ਜੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਨਹੀਂ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਤਾਂ ਨਾ ਦਿਉ।

ਸੋ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਤਾਈਵੀਂ ਪਉੜੀ ਦਾ ਭਾਵ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦਿਆਂ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਰਦਿਗਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਰਸਮ ਨਾ ਪੂਰੀ ਕਰੋ। ਪੂਰੀ ਲੈਅ ਨਾਲ, ਇਕਾਗਰ-ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਗਾਵੋ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਭਲੀ ਕਰੇਗਾ।

ਅਠਾਈਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਮੁੰਦਾ ਸੰਤੋਖੁ ਸਰਮੁ ਪਤੁ ਝੋਲੀ
ਧਿਆਨ ਕੀ ਕਰਹਿ ਬਿਭੂਤਿ॥
ਖਿੰਥਾ ਕਾਲੁ ਕੁਆਰੀ ਕਾਇਆ
ਜੁਗਤਿ ਡੰਡਾ ਪਰਤੀਤਿ॥
ਆਈ ਪੰਥੀ ਸਗਲ ਜਮਾਤੀ
ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ॥
ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ॥
ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ
ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ॥੨੮॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਗੋਰਖਨਾਥ ਦੇ ਜੋਗੀਆਂ ਦਾ ਬੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੀ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੋਨੇ-ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਠ ਸਨ। ਇਹ ਜੋਗੀ ਕੰਨ ਪੜਵਾ ਕੇ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾ ਕੇ, ਹੱਥ ਵਿਚ ਠੂਠੇ, ਮੋਢੇ ਤੇ ਝੋਲੀ ਤੇ ਡੰਡਾ ਫੜ ਕੇ ਚਿਮਟਾ ਵਜਾਂਦੇ ਭਿਖਿਆ ਮੰਗਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜੋਗੀ-ਪੁਣੇ ਦਾ ਬੜਾ ਹੰਕਾਰ ਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਲੋਕੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਜੇ ਭਿੱਖਿਆ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਇਹ ਜੋਗੀ ਸਰਾਪ ਦੇਣਗੇ। ਸੋ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਅਗਲੀਆਂ ਚਾਰ ਪਉੜੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰ ਕੇ ਉਚਾਰੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁੰਦਾ ਸੰਤੋਖੁ ਸਰਮੁ ਪਤੁ ਝੋਲੀ ਧਿਆਨ ਕੀ ਕਰਹਿ ਬਿਭੂਤਿ – ਹੇ ਜੋਗੀ ਤੂੰ ਸਬਰ (**ਸੰਤੋਖੁ**) ਦੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ (**ਮੁੰਦਾ**) ਪਾ, ਨਿਮਰਤਾ (**ਸਰਮੁ**) ਦਾ ਮੰਗਣ ਵਾਲਾ ਠੂਠਾ (**ਪਤੁ**) ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸੁਆਹ

(ਬਿਭੂਤਿ) ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਤੇ ਮਲ। **ਖਿੰਥਾ ਕਾਲੁ ਕੁਆਰੀ ਕਾਇਆ ਜੁਗਤਿ ਡੰਡਾ ਪਰਤੀਤਿ** – ਹੇ ਜੋਗੀ, ਮੌਤ (**ਕਾਲੁ**) ਦੇ ਖਿਆਲ ਦੀ, ਮੌਤ ਦੀ ਯਾਦ ਦੀ ਤੂੰ ਗੋਦੜੀ (**ਖਿੰਥਾ**) ਜਾਂ ਕੋਟ ਬਣਾ ਕੇ ਪਹਿਣ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ (**ਕਾਇਆ**) ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ (**ਕੁਆਰੀ**) ਰੱਖ, ਡੰਡੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ (**ਪਰਤੀਤ**) ਦਾ ਸਹਾਰਾ (**ਡੰਡਾ**) ਲੈ, ਭਾਵ ਡੰਡੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖ, ਤਾਂਕਿ ਬੁਰੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਤੇਰਾ ਬਚਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਤੇਰਾ ਮਿਲਣ ਹੋ ਸਕੇ। **ਆਈ ਪੰਥੀ ਸਗਲ ਜਮਾਤੀ ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ** – ਉਸ ਵਕਤ ਆਈ ਮੱਠ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਮੱਠ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਜੋਗੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਈ ਮੱਠ ਦਾ ਯੋਗੀ ਅਖਵਾਉਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਾਰੇ (**ਸਗਲ**) ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਰਾਬਰ (**ਜਮਾਤੀ**) ਸਮਝ ਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਤੂੰ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਸਕਦਾ ਹੈਂ। **ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ** – ਹੇ ਜੋਗੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਤਿਸੈ**) ਨੂੰ ਨਮਸ਼ਕਾਰ, ਪ੍ਰਣਾਮ (**ਆਦੇਸੁ**) ਕਰ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਡੰਡੌਤ ਕਰ, ਵੰਦਨਾ ਕਰ। **ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗ ਏਕੋ ਵੇਸੁ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਸਭ ਦਾ ਮੁੱਢ (**ਆਦਿ**) ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਰੰਗ (**ਅਨੀਲੁ**) ਹੈ ਭਾਵ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ (**ਅਨਾਦਿ**) ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ (**ਅਨਾਹਤਿ**) ਹੈ ਭਾਵ ਉਹ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਜੁਗਾਂ ਜੁਗੰਤਰਾਂ ਤੋਂ ਇਕੋ ਵੇਸ ਵਿਚ ਹੈ, ਭਾਵ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਹਰੇਕ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਧਰਮ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਤਿਲਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿਚ ਜਨੇਊ, ਈਸਾਈਆਂ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਕਰੌਸ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋਗੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਠੂਠਾ, ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਵਾਲੀਆਂ, ਮੋਢੇ ਤੇ ਝੋਲੀ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਸਵਾਹ ਮਲੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਚੇਤਾ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਮਨ ਦਾ ਘੋੜਾ ਬੇਲਗਾਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਬਾਹਰਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਿਰਫ਼ ਚੇਤਾਵਨੀ

ਵਾਸਤੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ, ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸਿੱਧ ਜੋਗੀਆਂ ਨੇ ਭਿੱਖਿਆ ਮੰਗਣੀ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਮਨ ਵਿਚ ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ। ਜੇ ਭਿੱਖਿਆ ਮਿਲ ਗਈ ਤਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਨਾ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਹੱਥ ਵਿਚ ਠੂਠਾ ਫੜਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਮ ਤੇ ਸੋਹਣੇ-ਸੋਹਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਵਾਹ ਮਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੰਕਾਰ ਤੇ ਘੁਮੰਡ ਆਉਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਿੱਧ ਜੋਗੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਲੀ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਭੁੱਲ ਗਏ ਤੇ ਬੱਸ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੇ ਅਟਕ ਕੇ ਰਹਿ ਗਏ। ਜੋ ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣਾਏ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਏ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ ਪਰ ਭੁੱਲਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਚੁੰਨੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕੁੜਤੇ ਨੂੰ ਗੰਢ ਮਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਸ ਗੰਢ ਦੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਧਿਆਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਉਲਝ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਯਾਦ ਆ ਜਾਵੇ, ਤੇ ਅਸਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਧਾਰਨ ਵਾਲੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਸਿੱਖ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਪਹਿਚਾਣ ਪੰਜ ਕਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਅਸੀਂ ਅਸਲੀਂ ਮਤਲਬ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਅਰਥ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ? ਕਿਤੇ ਸਿੱਖੀ ਸਿਰਫ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਅਟਕ ਕੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਈ? ਇਕ ਕੱਕਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੀ ਲੈ ਲਵੋ, ਕੜਾ। ਗੰਢ ਵਾਂਗੂ ਕੜਾ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕੜਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਇਸ ਹੱਥ ਨਾਲ, ਕੜੇ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਗਲਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵੱਢੀ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗਾ, ਕਿਸੇ ਗਰੀਬ ਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰੇਗਾ। ਕੜਾ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਖੋਹੇਗਾ, ਕਿਸੇ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਪਰ ਕੜੇ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉ। ਕੜਾ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਦਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਾਨ-ਪੁੰਨ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਭੁੱਖੇ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖਵਾਉ, ਚੰਗੀ ਕਿਰਤ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੁਖੀ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਪੂੰਝੋ, ਕਿਸੇ ਪੀੜਿਤ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣੋ, ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਕਰੋ, ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜੋ।

ਕੜਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਉ। **ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ** – ਹਰ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਮਾੜਾ ਖਿਆਲ ਉਠਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਉਠਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲ, ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ, ਹੰਕਾਰੀ ਖਿਆਲ, ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ, ਈਰਖਾ ਵਾਲੇ, ਦਵੈਖ ਵਾਲੇ, ਲੋਭ ਲਾਲਸਾ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ, ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ, ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਕੁੱਟਣ ਦੇ ਖਿਆਲ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕੜਾ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਵੋ ਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖੋ। ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ, ਪਿਆਰ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ, ਦਇਆ ਤੇ ਕਰੁਣਾ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ, ਮਨੁੱਖੀ ਹਿੱਤ ਦੇ ਖਿਆਲ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਦੁੱਖ ਵੰਡਾਉਣ ਦੇ ਖਿਆਲ, ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਡਰ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੇ ਖਿਆਲ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਸਕਣ।

ਸੋ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਸ ਅਠਾਈਵੀਂ ਪਉੜੀ ਨੂੰ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਯਤਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਮਾੜਾ ਖਿਆਲ ਆਵੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪੈਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੜੇ ਨੂੰ ਛੂਹੋ, ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿ ਇਸ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮਨ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਆਵੇ ਜਾਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗੋ ਤਾਂ ਕੜੇ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਤੇ ਬੋਲੋ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ'। ਆਉ ਆਪਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਤਾਕਤ ਮੰਗੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਇਸ ਕੜੇ ਦੀ ਲਾਜ ਰੱਖੀਏ ਤੇ ਇਹ ਕੜਾ ਸਿਰਫ ਸਾਡੀ ਬਾਹਰਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਬਣ ਕੇ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।

ਉਨੱਤੀਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਭੁਗਤਿ ਗਿਆਨੁ ਦਇਆ ਭੰਡਾਰਣਿ
ਘਟਿ ਘਟਿ ਵਾਜਹਿ ਨਾਦ॥
ਆਪਿ ਨਾਥੁ ਨਾਥੀ ਸਭ ਜਾ ਕੀ
ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਅਵਰਾ ਸਾਦ॥
ਸੰਜੋਗੁ ਵਿਜੋਗੁ ਦੁਇ ਕਾਰ ਚਲਾਵਹਿ
ਲੇਖੇ ਆਵਹਿ ਭਾਗ॥
ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ॥
ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ
ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ॥੨੯॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਭੁਗਤਿ ਗਿਆਨੁ ਦਇਆ ਭੰਡਾਰਣਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਵਾਜਹਿ ਨਾਦ – ਹੇ ਜੋਗੀ ਈਸ਼ਵਰੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਤੂੰ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ (**ਭੁਗਤਿ**) ਬਣਾ ਤੇ ਦਇਆ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਨਪੂਰਨਾ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੀ ਬਣਾ ਤੇ ਜਿਹੜੀ ਤੇਰੇ ਰੋਮ ਰੋਮ (**ਘਟਿ ਘਟਿ**) ਵਿਚ ਇਲਾਹੀ ਧੁਨ (**ਨਾਦ**) ਗੂੰਜ ਰਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਸਿੰਘੀ ਵਜਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇਸ ਗੂੰਜ ਨੂੰ ਸੁਣ। **ਆਪਿ ਨਾਥੁ ਨਾਥੀ ਸਭ ਜਾ ਕੀ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਅਵਰਾ ਸਾਦ** – ਹੇ ਜੋਗੀ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ (**ਨਾਥੁ**) ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਦਾ ਮਾਲਿਕ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਬੱਧੀ (**ਨਾਥੀ**) ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਰਿਧੀਆਂ ਸਿਧੀਆਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮਾਇਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ। **ਸੰਜੋਗੁ ਵਿਜੋਗੁ ਦੁਇ ਕਾਰ ਚਲਾਵਹਿ ਲੇਖੇ ਆਵਹਿ ਭਾਗ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਿਲਾਪ (**ਸੰਜੋਗੁ**) ਤੇ ਵਿਛੋੜੇ (**ਵਿਜੋਗੁ**) ਨਾਲ ਇਸ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਸਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। **ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ**

ਆਦੇਸੁ – ਹੇ ਜੋਗੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਤਿਸੈ**) ਨੂੰ ਨਮਸ਼ਕਾਰ, ਪ੍ਰਣਾਮ (**ਆਦੇਸੁ**) ਕਰ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਡੰਡੌਤ ਕਰ, ਵੰਦਨਾ ਕਰ। **ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗ ਏਕੋ ਵੇਸੁ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਸਭ ਦਾ ਮੁੱਢ (**ਆਦਿ**) ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਰੰਗ (**ਅਨੀਲੁ**) ਹੈ ਭਾਵ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ (**ਅਨਾਦਿ**) ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ (**ਅਨਾਹਤਿ**) ਹੈ ਭਾਵ ਉਹ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਜੁਗਾਂ ਜੁਗੰਤਰਾਂ ਤੋਂ ਇਕੋ ਵੇਸ ਵਿਚ ਹੈ ਭਾਵ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੰਕਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ, **ਭੁਗਤਿ ਗਿਆਨੁ ਦਇਆ ਭੰਡਾਰਣਿ** ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਫ਼ੁਰਮਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦਇਆ ਦੇ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੋ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਖਾਸ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦਇਆ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਕੀ ਹੈ? ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ, ਇਹ ਸੋਝੀ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਇਆ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਸਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉੱਡਣ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਖੰਭਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ – ਇਕ ਖੰਭ ਨਾਲ ਪੰਛੀ ਉੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ – ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਗਿਆਨ ਤੇ ਦਇਆ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਧੀ ਲਾ ਕੇ, ਵੇਦਾਂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ-ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਲਿਖ-ਲਿਖ ਕੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯਤਨ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਤੇ ਜੇ ਉਹ ਗਿਆਨ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਵੀ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਤ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਗਿਆਨ ਬੇਕਾਰ ਹੈ।

ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਰੂਹਾਨੀ ਅਸੂਲ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਆਪ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਬਣਨ ਵਿਚ ਤੇ ਉਹੀ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜੇ ਪੈਸਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਪੈਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਮੀਰ ਜਾਂ ਸੋਹਣੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਬਣ ਵੀ ਗਏ ਪਰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਭ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਗਰੀਬ ਜਾਂ ਅਸ਼ਾਂਤ

ਬੈਠੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਮੀਰੀ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਰੱਬ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਲੱਭਣਾ ਮੰਗਦੇ ਹੋ, ਆਪ ਵੀ ਲੱਭੋ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹੋਵੋ। ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਤਾਂ ਹੀ ਮੰਗੋਗੇ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਤਾਂ ਹੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਦਇਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਪੂਰੇ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇ ਗਿਆਨ ਤੇ ਦਇਆ ਦੋਵੇਂ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਧੂਰੇ ਰਹਿ ਜਾਵੋਗੇ। ਰੋਜ਼ ਸਮਾਧੀ ਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਪੰਜ ਬਾਣੀਆਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਕੇ, ਨਿੱਤ ਉਸ ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਵੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਅੰਦਰ ਦਇਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੰਵਾਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਸਵਾਰਥੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਅੱਗਾ ਸੰਵਾਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਮਿਹਨਤ ਦਇਆ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੈ, ਇਹ ਮਿਹਨਤ ਅਧੂਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਫ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਡੇ ਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਹ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਾਵੇਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਚਾਹੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦਇਆ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਭੇਜਿਆ ਹੋਵੇ।

ਦਇਆ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਇਹ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਚੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਭੁੱਖ ਨੰਗ ਹੈ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਤਦਾਦ ਵਿਚ ਗਰੀਬ ਬੈਠੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਰੋਟੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਕੀਹਦਾ-ਕੀਹਦਾ ਭਲਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਜੇ ਇਕ ਅੱਧੇ ਦਾ ਢਿੱਡ ਭਰ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਕਿਹੜਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਅਸਲੀ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਜਵਾਰਭਾਟੇ ਨਾਲ ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਸਿਤਾਰਾ ਮੱਛੀਆਂ ਬਾਹਰ ਕੰਢੇ ਤੇ, ਬੀਚ ਤੇ ਆ ਡਿੱਗੀਆਂ। ਇਕ ਭਲਾ ਪੁਰਖ ਇਕ ਛੋਟੀ ਸਿਤਾਰਾ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦਾ ਸੀ ਤੇ ਵਗਾਹ ਕੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਮਾਰਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਦੂਸਰੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਕੋਲ ਖੜੇ ਇਕ ਹੋਰ ਪੁਰਖ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਇਹ ਤੂੰ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ? ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਹ ਮੱਛੀ ਵਾਪਸ ਨਾ ਗਈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ, ਇਹ ਮਰ ਜਾਏਗੀ। ਦੂਸਰਾ ਪੁਰਖ ਹੱਸ ਪਿਆ ਤੇ ਕਿਹਾ ਇਥੇ ਇਸ ਬੀਚ ਤੇ ਲੱਖਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਦੀ ਤਾਦਾਦ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਜਵਾਰਭਾਟੇ ਨਾਲ ਮੱਛੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਨੂੰ ਬਚਾ ਲਵੇਂਗਾ, ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ? ਉਸ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨੇ ਥੱਲੇ ਝੁਕ ਕੇ ਇਕ ਹੋਰ ਮੱਛੀ ਚੁੱਕੀ ਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਸੁਟਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਲਵਾਂਗਾ ਤੇ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ

ਨੂੰ ਬਚਾ ਲਵਾਂਗਾ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਬਚਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੀਵਨ ਤੇ ਮੌਤ ਦਾ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਾ ਵੀ ਭਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਕਿਸੇ ਇਕ ਪੀੜਿਤ ਦੀ ਵੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੁਖੀ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਵੀ ਪੂੰਝ ਦਿੱਤੇ ਤਾਂ ਇਹ ਭਲਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਇਆ ਹੈ, ਇਹ ਰਹਿਮ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਦਇਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਰੁਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੱਬ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਜੀਵਾਂ ਵਾਸਤੇ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ, ਈਰਖਾ ਦੀਆਂ, ਲੋਭ ਦੀਆਂ, ਹੰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਇਹ ਬੜੀਆਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਿਉਂਕ ਵਾਂਗ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰੋ-ਅੰਦਰੀ ਖਾ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਖੋਖਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ।

ਸੋ ਆਉ ਆਪਾਂ ਦੇਖੀਏ, ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦਇਆ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਦਇਆ ਨਾ ਰਹੀ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਸਾਡਾ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵਤੀਰਾ ਪਿਆਰ ਵਾਲਾ, ਤੇ ਸਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ, ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲੇ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਚੰਗਾ ਨਮੂਨਾ ਬਣੀਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਇਆਵਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਦੂਸਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਰੋਜ਼ ਕੋਈ ਗੁਪਤ ਭਲਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਛੋਟਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਨਾ। ਇਹ ਭੇਦ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੱਬ ਵਿਚ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਘਰ ਵੱਲ ਪਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਉਥੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੀਹਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਏਕਾ ਮਾਈ ਜੁਗਤਿ ਵਿਆਈ ਤਿਨਿ ਚੇਲੇ ਪਰਵਾਣੁ ॥
ਇਕੁ ਸੰਸਾਰੀ ਇਕੁ ਭੰਡਾਰੀ ਇਕੁ ਲਾਏ ਦੀਬਾਣੁ ॥
ਜਿਵ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਚਲਾਵੈ ਜਿਵ ਹੋਵੈ ਫੁਰਮਾਣੁ ॥
ਓਹੁ ਵੇਖੈ ਓਨਾ ਨਦਰਿ ਨ ਆਵੈ ਬਹੁਤਾ ਏਹੁ ਵਿਡਾਣੁ ॥
ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ ॥
ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ ॥ ੩੦ ॥

ਅਨੁਵਾਦ :

28ਵੀਂ ਤੇ 29ਵੀਂ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਗੋਰਖ ਮੱਤ ਦੇ ਜੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਠੂਠੇ ਫੜ ਕੇ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸਵਾਹ ਮਲ ਕੇ ਭਿੱਖਿਆ ਮੰਗ ਕੇ ਤੇ ਸੰਖ ਵਜਾ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਜੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਦਇਆ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ। ਜੋਗੀ ਸ਼ਿਵ ਜੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਪਰ ਜੋਸ਼ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ 30ਵੀਂ ਪੌੜੀ ਵਿਚ ਜੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪੂਜਾ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਕਰੋ। **ਏਕਾ ਮਾਈ ਜੁਗਤਿ ਵਿਆਈ ਤਿਨਿ ਚੇਲੇ ਪਰਵਾਣੁ** – ਹੇ ਜੋਗੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਕ (**ਏਕਾ**) ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਮਾਇਆ (**ਮਾਈ**) ਵਿਚੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਦੇਵਤਿਆਂ (**ਚੇਲੇ**) ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ (**ਵਿਆਈ**) ਜਿਹੜੇ ਦੇਵਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ (**ਪਰਵਾਣੁ**) ਸਨ। **ਇਕੁ ਸੰਸਾਰੀ ਇਕੁ ਭੰਡਾਰੀ ਇਕੁ ਲਾਏ ਦੀਬਾਣੁ** – ਹੇ ਜੋਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਦੇਵਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਬ੍ਰਹਮਾ (**ਸੰਸਾਰੀ**) ਹੈ ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਦੇਵਤਾ ਵਿਸ਼ਨੂੰ (**ਭੰਡਾਰੀ**) ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣਹਾਰਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ,

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰਾ ਦੇਵਤਾ ਸ਼ਿਵਜੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਰਲੋ ਲਿਆਉਂਦਾ (**ਲਾਏ ਦੀਬਾਣੁ**) ਹੈ, ਦੀਵਾਨ ਸਜਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਫ਼ਨਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਜਿਵ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਚਲਾਵੈ ਜਿਵ ਹੋਵੈ ਫੁਰਮਾਣੁ** – ਪਰ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਦੇਵਤੇ ਆਪ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ (**ਜਿਵ**) ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਤਿਸੁ**) ਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਰਦਾ (**ਚਲਾਵੈ**) ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਤਿੰਨੇ ਉਹ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੁਕਮ (**ਫੁਰਮਾਣੁ**) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਓਹੁ ਵੇਖੈ ਓਨਾ ਨਦਰਿ ਨ ਆਵੈ ਬਹੁਤਾ ਏਹੁ ਵਿਡਾਣੁ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਅਰਥਾਤ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥਾਤ ਬ੍ਰਹਮਾ, ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਤੇ ਸ਼ਿਵਜੀ ਨੂੰ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਜ਼ਰ (**ਨਦਰਿ**) ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਇਹ ਬੜੀ ਅਚੰਭੇ (**ਵਿਡਾਣੁ**) ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। **ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ** – ਹੇ ਜੋਗੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਤਿਸੈ**) ਨੂੰ ਨਮਸ਼ਕਾਰ, ਪ੍ਰਣਾਮ (**ਆਦੇਸੁ**) ਕਰ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਡੰਡੌਤ ਕਰ, ਵੰਦਨਾ ਕਰ। **ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਸਭ ਦਾ ਮੁੱਢ (**ਆਦਿ**) ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਰੰਗ (**ਅਨੀਲੁ**) ਹੈ ਭਾਵ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ (**ਅਨਾਦਿ**) ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ (**ਅਨਾਹਤਿ**) ਹੈ ਭਾਵ ਉਹ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਜੁਗਾਂ ਜੁਗੰਤਰਾਂ ਤੋਂ ਇਕੋ ਵੇਸ ਵਿਚ ਹੈ ਭਾਵ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਾਜੇ ਹੋਏ ਤਿੰਨੋਂ ਦੇਵਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਹਮਾ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜਨਮ ਦੇਣਾ, ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਿਵਜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਮੌਤ ਲਿਆਉਣੀ। ਜਿਹੜਾ ਬਣਿਆ ਹੈ ਉਹ ਮਿਟੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਸਜਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਸੰਵਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਉਜੜੇਗਾ। ਜਿਹੜੇ ਮਹਿਲ ਭਵਨ ਕੋਠੀਆਂ ਉਸਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਡਿੱਗਣਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਿਵਜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਉਸੇ ਦਿਨ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਾਤ, ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਖ, ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੇਰਾ ਵਾਪਰੇਗਾ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮਿਲੀ ਹੈ ਉਹ ਵਿਛੜੇਗੀ ਜ਼ਰੂਰ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਸਾਡਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਸੀ ਮੌਤ ਉਸੇ ਦਿਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।

ਪਰ ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਬ੍ਰਹਮਾ ਨੂੰ ਵਸੀਲਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਦਾ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਨੂੰ ਵੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਭ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਸੋ ਜਿਸ ਦਿਨ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਉਸੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ? ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਸਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਕਿਹੜੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਮੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ, ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਕੀ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਵੇਗਾ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਉਮਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਕੋਈ ਕਦੋਂ ਜਨਮੇਗਾ, ਕਦੋਂ ਮਰੇਗਾ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕਰੇਗਾ, ਭਲੀ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਸਾਜ ਕੇ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਛੱਡਣਾ ਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਇਸ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਸੀ?

ਮਨੁੱਖ ਕਈ ਵਾਰ ਰੱਬ ਬਣਨ ਦਾ ਨਾਟਕ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰਨ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਵੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸਾਨੂੰ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਹੋਰ ਜੀਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਨਾ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਹੈ ਨਾ ਮੌਤ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਜੁਆਬ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਨੇ ਜਲਦੀ ਮਰ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਰੱਖੇ ਰੱਬ ਤੇ ਮਾਰੇ ਕੌਣ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਧੂ ਸੰਤ ਵੀ ਤਵੀਤ ਦੇ ਕੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸਣਗੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ। ਹੱਥ ਦੇਖ ਕੇ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਨਹਿਰਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਓ, ਦੁਖ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਾਲਣਾ ਹੈ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਧੂ ਸੰਤ ਵੀ ਰੱਬ ਬਣਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਰੱਬ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਜੀਵ ਹਾਂ, ਜੰਮਦੇ ਹਾਂ, ਮਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਉਸ ਰੱਬ ਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ, ਅੰਤ ਨਹੀਂ, ਉਹਦਾ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਪਾਸਾਰਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਰੱਬ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਹੁ ਵੇਖੈ ਓਨਾ ਨਦਰਿ ਨ ਆਵੈ। ਸੋ ਅਸੀਂ ਜੋ ਮੰਗਣਾ ਹੈ ਉਸ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗਣਾ ਹੈ, ਸਿੱਧਾ ਮੰਗਣਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧੂ ਸੰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚੋਲੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ।

ਆਉ ਦੇਖੀਏ ਆਪਾਂ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ 30ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਸਰੀਰ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ। ਮੌਤ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਮੌਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ ਤੇ ਮੌਤ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਿਊਣ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਹੰਕਾਰੀ ਨਾ ਬਣ ਬੈਠੋ। ਕਰਤਾ ਨਾ ਬਣੋ, ਕਰਤਾ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਤ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਰੱਬ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗਲਤ ਕੰਮ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਦੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਝੂਠ ਬੋਲਦਿਆਂ, ਚੋਰੀ ਕਰਦਿਆਂ, ਬੇਈਮਾਨੀ ਕਰਦਿਆਂ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੱਕ ਖੋਂਹਦਿਆਂ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਦਿਆਂ, ਬੁਰੇ ਵਚਨ ਬੋਲਦਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਕੋਈ ਝਿਜਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰ, ਕਿ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਪਕੜੇ ਨਾ ਜਾਈਏ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਦੰਡ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਚਹਿਰੀ ਵਿਚ ਕੀ ਮੂੰਹ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋਗੇ? ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਭ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਹ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਭ ਦਾ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਉਸ ਦੀ ਔਲਾਦ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਤਾਂ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ, ਜਿਹੜਾ ਸਭ ਦਾ ਮਾਈ ਬਾਪ ਹੈ, ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਹਦੇ ਮਿਹਰਾਂ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਦੂਜ ਦਵੈਖ ਛੱਡ ਕੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ, ਮੂੰਹੋਂ ਬੋਲੋ **ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨਾ ਜਾਈ॥**

ਇਕੱਤੀਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਆਸਣੁ ਲੋਇ ਲੋਇ ਭੰਡਾਰ॥
ਜੋ ਕਿਛੁ ਪਾਇਆ ਸੁ ਏਕਾ ਵਾਰ॥
ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ॥
ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਕੀ ਸਾਚੀ ਕਾਰ॥
ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ॥
ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ
ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ॥੩੧॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਪਿਛਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਜੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਦਇਆ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਤੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠੋ। ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, **ਆਸਣੁ ਲੋਇ ਲੋਇ ਭੰਡਾਰ** – ਹੇ ਜੋਗੀ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਆਸਣ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕਾਂ (**ਲੋਇ**) ਵਿਚ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਭੰਡਾਰੇ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹਨ। **ਜੋ ਕਿਛੁ ਪਾਇਆ ਸੁ ਏਕਾ ਵਾਰ** – ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੰਡਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਜੋ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਭਾਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੜੀ-ਘੜੀ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ। **ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ** – ਆਪਣੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (**ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ**) ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਸ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਆਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਕੀ ਸਾਚੀ ਕਾਰ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਸੱਚੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਰਚਨਾ (**ਕਾਰ**) ਵੀ ਸੱਚੀ ਹੈ। **ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ** – ਹੇ ਜੋਗੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਤਿਸੈ**) ਨੂੰ ਨਮਸ਼ਕਾਰ, ਪ੍ਣਾਮ (**ਆਦੇਸੁ**) ਕਰ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਡੰਡੌਤ ਕਰ, ਵੰਦਨਾ ਕਰ।

ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਸਭ ਦਾ ਮੁੱਢ (**ਆਦਿ**) ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਰੰਗ (**ਅਨੀਲੁ**) ਹੈ ਭਾਵ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ (**ਅਨਾਦਿ**) ਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ (**ਅਨਾਹਤਿ**) ਹੈ ਭਾਵ ਉਹ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਜੁਗਾਂ ਜੁਗੰਤਰਾਂ ਤੋਂ ਇਕੋ ਵੇਸ ਵਿਚ ਹੈ ਭਾਵ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਸਿਰਫ਼ ਮੰਦਰਾਂ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ, ਗਿਰਜਿਆਂ ਜਾਂ ਮਸੀਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਆਪਣੀ ਧਰਮ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਮਰਦਾਨੇ ਸਮੇਤ, ਹਾਜੀਆਂ ਦਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਾ ਕੇ ਮੱਕੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਜੋ ਕਿ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਰਾਤੀਂ ਉਹ ਮਸੀਤ ਕਾਬੇ ਵੱਲ ਪੈਰ ਕਰ ਕੇ ਸੌਂ ਗਏ। ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ਕਿ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਕਾਬੇ ਵੱਲ ਪੈਰ ਪਸਾਰ ਕੇ ਸੌਂਵੇਂਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦਾ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਬੇਅਦਬੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਜਦ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਕ਼ਾਬੇ ਵੱਲ ਪੈਰ ਕਰ ਕੇ ਸੁੱਤਾ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਬੜੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆਏ ਤੇ ਹਾਜ਼ੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਠੁੱਢਾ ਮਾਰ ਕੇ ਜਗਾਇਆ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖ਼ੁਦਾ ਦੇ ਘਰ ਵੱਲ ਪੈਰ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਉਹ ਇਕ ਬੜਾ ਵੱਡਾ ਗੁਨਾਹ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਬੜੇ ਮਿੱਠੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਪਰਦੇਸੀ ਹਾਂ, ਬੜਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ, ਸੋ ਜਿੱਧਰ ਖ਼ੁਦਾ ਦਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਉਧਰ ਮੇਰੇ ਪੈਰ ਕਰ ਦਿਉ। ਹਾਜ਼ੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਪੈਰ ਬੜੇ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿਚ ਘਸੀਟ ਕੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਤੱਕਿਆ ਉਸ ਪਾਸੇ ਹੀ ਕਾਬਾ ਘੁੰਮ ਗਿਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਸ ਹਾਜ਼ੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਪਰ ਜਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਪੈਰ ਕਰੇ, ਕਾਬਾ ਘੁੰਮ ਕੇ ਉਧਰ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਰੱਬ ਦਾ ਘਰ ਤਾਂ ਹਰ ਪਾਸੇ ਹੈ, ਅੱਲ੍ਹਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਹੈ, ਨਾ ਪੱਛਮ ਵਿਚ, ਉਹ ਤਾਂ ਸਭ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਹ ਕੌਤਕ ਦੇਖ ਕੇ ਹਾਜ਼ੀ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਵੀ ਸਾਥੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਤੇ ਢਹਿ ਪਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਚਾਨਣਾ ਹੋ ਗਿਆ।

ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਿਵਾਸ ਅਸਥਾਨ ਵਾਂਗ ਉਸ ਦੇ ਭੰਡਾਰੇ ਵੀ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹਨ **ਆਸਣ ਲੋਇ ਲੋਇ ਭੰਡਾਰ**— ਜਿਥੇ-ਜਿਥੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉੱਥੇ-ਉੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। **ਜੋ ਕਿਛੁ ਪਾਇਆ ਸੁ ਏਕਾ ਵਾਰ** – ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੰਡਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੜੀ-ਘੜੀ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ, ਇਹ ਭੰਡਾਰੇ ਅਮੁੱਕ ਹਨ, ਅਤੁੱਟ ਹਨ, ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਭਰ ਕੇ ਉਹ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਇਹ ਭੰਡਾਰੇ ਸਭ ਵਾਸਤੇ ਹਨ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕੋਈ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ, ਅਮੀਰਾਂ ਦਾ, ਗਰੀਬਾਂ ਦਾ, ਕਾਲਿਆਂ ਦਾ ਜਾਂ ਚਿੱਟਿਆਂ ਦਾ, ਚੰਗਿਆਂ ਦਾ ਜਾਂ ਮਾੜਿਆਂ ਦਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਾਂ ਬੁੱਢਿਆਂ ਦਾ, ਹਿੰਦੂਆਂ ਦਾ ਜਾਂ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦਾ, ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਇਸਾਈਆਂ ਦਾ, ਆਦਮੀਆਂ ਦਾ ਜਾਂ ਜਨਾਨੀਆਂ ਦਾ। ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਤੇ ਸਾਧੂ ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਭਗਤਾਂ ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਾਸ਼ਕ ਹਨ। ਪਰ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਦੀ ਆਪ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੀਊਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ –ਹਵਾ ਤੇ ਪਾਣੀ, ਉਹ ਉਸ ਨੇ ਸਭ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਭੰਡਾਰੇ ਕਦੇ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕੋਈ ਸ਼ਰਤ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦਾ, ਕੋਈ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਵਰਗੇ ਆਪ ਬਣ ਜਾਵੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਵਸੀਲਾ ਬਣਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਜਿਹੜੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਚਾਹੇ ਛੋਟੇ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਵੱਡੇ ਹਨ, ਕੁੜੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮੁੰਡੇ ਹਨ, ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆਏ ਹਨ ਜਾਂ ਅਖੀਰਲੇ, ਮਾਂ ਬਾਪ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਹਨ ਉਹ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ

ਪਾਣੀ ਫੇਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਿਚ ਪੈ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ, ਆਲਸੀ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਲਾਏ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਨਮੂਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਢਾਲਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬਣਾ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਸੌਂਪਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ, ਦੁਨਿਆਵੀ, ਰੂਹਾਨੀ ਤੇ ਮਾਇਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਸਤੇ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵੇਖਣੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਮੁੱਕ ਪਿਆਰ ਨਾਲ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਏ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਵਿੱਤ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਦੇਖਭਾਲ ਛੱਡਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਓ ਆਪਾਂ ਉਸ ਆਕਾਲ ਪੁਰਖ ਕੋਲੋਂ ਸਮਰੱਥਾ ਮੰਗੀਏ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਕਾਬਿਲ ਬਣਾ ਸਕੇ ਤੇ ਸਾਡਾ ਸੰਬੰਧ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹੇ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਸੌਂਪੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਭਾ ਸਕੀਏ।

ਬੱਤੀਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਇਕ ਦੂ ਜੀਭੌ ਲਖ ਹੋਹਿ ਲਖ ਹੋਵਹਿ ਲਖ ਵੀਸ ॥
ਲਖੁ ਲਖੁ ਗੇੜਾ ਆਖੀਅਹਿ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਜਗਦੀਸ ॥
ਏਤੁ ਰਾਹਿ ਪਤਿ ਪਵੜੀਆ ਚੜੀਐ ਹੋਇ ਇਕੀਸ ॥
ਸੁਣਿ ਗਲਾ ਆਕਾਸ ਕੀ ਕੀਟਾ ਆਈ ਰੀਸ ॥
ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਪਾਈਐ ਕੂੜੀ ਕੂੜੈ ਠੀਸ ॥ ੩੨ ॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਇਕ ਦੂ ਜੀਭੌ ਲਖ ਹੋਹਿ ਲਖ ਹੋਵਹਿ ਲਖ ਵੀਸ – ਜੇ ਮੇਰੀ ਇਕ ਜੀਭ (**ਜੀਭੌ**) ਦੀਆਂ ਲੱਖ ਜੀਭਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਲੱਖ ਜੀਭਾਂ 20 (**ਵੀਸ**) ਲੱਖ ਹੋ ਜਾਣ। **ਲਖੁ ਲਖੁ ਗੇੜਾ ਆਖੀਅਹਿ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਜਗਦੀਸ** – ਤੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਜੀਭ ਨਾਲ ਲੱਖ ਵਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਇਕ (**ਏਕੁ**) ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਜਗਦੀਸ**) ਦਾ ਨਾਮ ਲਈਏ। **ਏਤੁ ਰਾਹਿ ਪਤਿ ਪਵੜੀਆ ਚੜੀਐ ਹੋਇ ਇਕੀਸ** – ਇਹ ਹੈ ਰਸਤਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਦਾ, ਜਿਥੋਂ ਇਹ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਪੌੜੀਆਂ (**ਪਵੜੀਆ**) ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਪਤਿ**) ਉਸ ਈਸ਼ਵਰ ਨਾਲ ਇਕ (**ਇਕੀਸ**) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵ ਉਸ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। **ਸੁਣਿ ਗਲਾ ਆਕਾਸ ਕੀ ਕੀਟਾ ਆਈ ਰੀਸ** – ਇਹ ਵੱਡੀਆਂ (**ਆਕਾਸ**) ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਭਾਵ ਇਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਕਤੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਧਰਤੀ ਤੇ ਰੇਂਗਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ (**ਕੀਟ**) ਭਾਵ ਨੀਚ ਤੇ ਹੰਕਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਪਾਪੀ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਮਾਰਨਾ ਤੇ ਰੀਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। **ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਪਾਈਐ ਕੂੜੀ ਕੂੜੈ ਠੀਸ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (**ਨਦਰੀ**) ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ (**ਪਾਈਐ**) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਝੂਠਿਆਂ (**ਕੂੜੈ**) ਦੀ ਸ਼ੇਖੀ ਤੇ ਗੱਪ (**ਠੀਸ**) ਵੀ ਝੂਠੀ (**ਕੂੜੀ**) ਹੈ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ-ਯੋਗ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਲਵੋ, ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਾਰੀ ਪਾਠ ਕਰੋ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਰ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕਰਕੇ, ਯਤਨ ਕਰਕੇ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਈਏ ਪਰ ਮਿਲਣਾ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹੇਗਾ। ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਨੇ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਹੈ। ਸੋ ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਲੱਖ ਯਤਨ ਕਰੀਏ, ਲੱਖ ਉਪਾਅ ਕਰੀਏ ਪਰ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਿਲੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਹੀ ਨਾ ਕੀਤਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜੇ ਕੋਈ ਤਾਂਘ ਹੀ ਨਾ ਹੋਈ, ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਹੀ ਨਾ ਜਾਗੀ, ਮੰਗ ਹੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਮਿਹਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਹੈ? ਉਸ ਨੇ ਮੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਮਿਹਰ ਦੇ ਪਾਤਰ ਤਾਂ ਹੀ ਬਣਾਂਗੇ ਜੇ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਘੜਾ ਖਾਲੀ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਪਿਆ ਹੈ, ਬਾਰਸ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਘੜਾ ਮੂਧਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਯਤਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣ ਦਾ ਤਾਂ ਬਾਰਸ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਸ ਘੜੇ ਨੇ ਖਾਲੀ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਘੜਾ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਵੀ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉੱਤੋਂ ਬਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਵੀ ਘੜੇ ਨੇ ਖਾਲੀ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਘੜੇ ਦੇ ਭਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤਾਂ ਹੀ ਵਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਸ ਘੜੇ ਨੇ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉੱਦਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ, ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਯਤਨ ਕਰੋ, ਕਰਮ ਕਰੋ ਪਰ ਫਲ ਨਾਲ ਲਗਾਉ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਫਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਨਾ ਆਵੋ, ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿ ਇਤਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਿਆ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਕੀਤਿਆਂ ਫ਼ਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਤਨੀ ਪੂਜਾ-ਪਾਠ ਕੀਤੀ,

ਇਤਨੇ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਤੇ ਇਤਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ, ਇਤਨੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਲੰਗਰ ਕਰਵਾਏ ਤੇ ਸਾਡੇ ਹਿੱਸੇ ਕੀ ਆਇਆ? ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ, ਘਾਟੇ ਹੀ ਘਾਟੇ। ਇਤਨਾ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ, ਪ੍ਰਯਤਨ ਕੀਤੇ, ਪਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪਿੱਛਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀਆਂ। ਫਿਰ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿੰਨੀ ਘੱਟ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਭਲੇ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਬੇਈਮਾਨ ਹਨ, ਵੱਢੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਹੀ ਸਿੱਧੇ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰ ਸਾਡਾ ਧਰਮ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ, ਮਿਹਨਤ ਕਰੀਏ, ਯਤਨ ਕਰੀਏ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਫਲ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਕਦੋਂ ਮਿਲੇਗਾ, ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਮਿਲੇਗਾ, ਇਹ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਫਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪ ਕਰਤਾ ਬਣ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਨਾਲੇ ਮਨੁੱਖੀ ਆਦਤ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਸਿੱਧੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਗੌਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸ਼ੁਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਕਿ ਉਮੀਦਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਵੀ ਗੌਰ ਕਰਾਂਗੇ, ਧਿਆਨ ਦੇਵਾਂਗੇ, ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਵਾਂਗੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦੁੱਖ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰੀ ਜਾਵੋਗੇ, ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਦੇਖੀ ਜਾਵੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗੇਗੀ ਪਰ ਜੇ ਸੁੱਖ ਵੱਲ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵੱਲ ਵੇਖੋਗੇ, ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਵਿਚ ਆਵੋਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸੁਖ ਦਾ, ਉਸ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ, ਖੁਸ਼ੀ-ਗ਼ਮੀ ਹੈ ਸਿਰਫ਼ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ। ਸੋ ਆਉ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਯਤਨ ਕਰੀਏ, ਕਰਮ ਕਰੀਏ ਤੇ ਬਾਕੀ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇ ਛੱਡ ਦੇਈਏ। ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡਾ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਹੈ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਡੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਫਿਕਰ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡੇਗਾ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਉਸ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੀ ਸੀ ਸਾਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਫ਼ਲ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੇ ਕਦੋਂ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁੱਢਾ ਕਿਸਾਨ ਅੰਬ ਦੇ ਦਰੱਖ਼ਤ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦੇ ਇਕ ਰਾਹੀ ਨੇ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਬਾਬਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਰੱਖਤਾਂ

ਨੂੰ ਅੰਬ ਲਗਦਿਆਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ। ਬਾਬੇ ਨੇ ਜੁਆਬ ਦਿੱਤਾ, ਦਸ ਸਾਲ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਰਾਹੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਤੂੰ ਇਤਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਫ਼ਲ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਤੇ ਤਾਂ ਤੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਜਿਊਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਂਗਾ ਤੇ ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈਂ ਇਹ ਦਰੱਖ਼ਤ ਜਦ ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਫ਼ਲ ਤੂੰ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਬਾਬੇ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਰੱਖ਼ਤਾਂ ਦੇ ਫਲ ਮੈਂ ਖਾਧੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਰੱਖ਼ਤਾਂ ਦੇ ਅੰਬ ਮੈਂ ਚੂਪੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੇ ਲਗਾਏ ਸੀ, ਹੁਣ ਇਹ ਦਰੱਖ਼ਤ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਖਾਣਗੇ, ਤੇਰੇ ਬੱਚੇ ਖਾਣਗੇ, ਮੇਰੇ ਪੋਤੇ ਪੋਤਰੀਆਂ ਖਾਣਗੇ, ਤੇਰੇ ਪੋਤੇ ਪੋਤਰੀਆਂ ਖਾਣਗੇ, ਮੇਰੇ ਦੋਹਤੇ ਦੋਹਤਰੀਆਂ ਖਾਣਗੇ, ਤੇਰੇ ਦੋਹਤੇ ਦੋਹਤਰੀਆਂ ਖਾਣਗੇ। ਸੋ ਫ਼ਲ ਮਿਲੇਗਾ ਜ਼ਰੂਰ, ਕਦੋਂ ਮਿਲੇਗਾ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੇ ਕਿਸ ਵਕਤ, ਇਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਉ।

ਤੇਤੀਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਆਖਣਿ ਜੋਰੁ ਚੁਪੈ ਨਹ ਜੋਰੁ ॥
ਜੋਰੁ ਨ ਮੰਗਣਿ ਦੇਣਿ ਨ ਜੋਰੁ ॥
ਜੋਰੁ ਨ ਜੀਵਣਿ ਮਰਣਿ ਨਹ ਜੋਰੁ ॥
ਜੋਰੁ ਨ ਰਾਜਿ ਮਾਲਿ ਮਨਿ ਸੋਰੁ ॥
ਜੋਰੁ ਨ ਸੁਰਤੀ ਗਿਆਨਿ ਵੀਚਾਰਿ ॥
ਜੋਰੁ ਨ ਜੁਗਤੀ ਛੁਟੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥
ਜਿਸੁ ਹਥਿ ਜੋਰੁ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਸੋਇ ॥
ਨਾਨਕ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਨ ਕੋਇ ॥ ੩੩ ॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਆਖਣਿ ਜੋਰੁ ਚੁਪੈ ਨਹ ਜੋਰੁ – ਨਾ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬਲ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਚੁਪ ਵਿਚ, ਭਾਵ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾਠ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਮੌਨ ਸਾਧ ਕੇ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਹੈ। **ਜੋਰੁ ਨ ਮੰਗਣਿ ਦੇਣਿ ਨ ਜੋਰੁ** – ਉਸ ਦੀ ਭਿੱਖਿਆ ਮੰਗਣ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਤੇ ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। **ਜੋਰੁ ਨ ਜੀਵਣਿ ਮਰਣਿ ਨਹ ਜੋਰੁ** – ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਾ ਜੰਮਣ ਤੇ, ਨਾ ਮਰਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਹੈ। **ਜੋਰੁ ਨ ਰਾਜਿ ਮਾਲਿ ਮਨਿ ਸੋਰੁ** – ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਾ ਰਾਜ ਭਾਗ ਤੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਧਨ ਸੰਪਤੀ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਵਾਸਤੇ, ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਵਾਦ ਵਿਵਾਦ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਹੈ। **ਜੋਰੁ ਨ ਸੁਰਤੀ ਗਿਆਨਿ ਵੀਚਾਰਿ** – ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। **ਜੋਰੁ ਨ ਜੁਗਤੀ ਛੁਟੈ ਸੰਸਾਰੁ** – ਨਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਕੋਈ ਐਸੀ ਤਰਕੀਬ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਝਮੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕੇ। **ਜਿਸੁ ਹਥਿ ਜੋਰੁ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਸੋਇ** – ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ

(**ਜਿਸੁ**) ਦੇ ਹੱਥ (**ਹਥਿ**) ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ (**ਜੋਰੁ**) ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸਾਜ ਕੇ (**ਕਰਿ**) ਆਪ ਹੀ ਉਸ (**ਸੋਇ**) ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ, ਵੇਖਦਾ (**ਵੇਖੈ**) ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਨ ਕੋਇ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਨਾ ਕੋਈ ਉੱਚਾ (**ਉਤਮੁ**) ਹੈ ਨਾ ਕੋਈ ਨੀਵਾਂ (**ਨੀਚੁ**) ਹੈ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੀ ਤੀਜੀ ਪੰਗਤੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਚਾਈ ਹੈ। **ਜੋਰੁ ਨਾ ਜੀਵਣਿ ਮਰਣਿ ਨਹ ਜੋਰੁ** – ਭਾਵ ਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਜਨਮ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਰਨੇ ਤੇ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਜਨਮ ਸਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਇਆ ਤੇ ਸਾਡਾ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਸਾਡੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਥੋਂ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜੰਮਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਮਰਨਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੋਵੇਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੀਵਨ ਹੈ, ਜਨਮ ਤੇ ਮਰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ। ਇਸ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਊਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਦੀ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਗਲ਼ਤ ਸੋਚ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਤੇ ਮੌਤ ਉਸ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਹੰਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਇਤਨਾ ਬਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਜਿੰਨੀ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਚਾਹੇ, ਸੁਖ ਨੂੰ, ਧਨ ਦੌਲਤ ਨੂੰ, ਹਰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਘੁਮੰਡ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਦੀ 'ਮੈਂ' ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਤੋਂ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਮੈਂ' ਪਾਠ ਕਰਕੇ, 'ਮੈਂ' ਭਾਸ਼ਨ ਦੇ ਕੇ, 'ਮੈਂ' ਮੌਨ ਵਰਤ ਧਾਰ ਕੇ, 'ਮੈਂ' ਸਮਾਧੀ ਲਗਾ ਕੇ, 'ਮੈਂ' ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਕਰਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਹੰਕਾਰ ਭਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਪਾਠ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੰਕਾਰੀ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਤੇ ਹੰਕਾਰੀ ਪਾਠ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੰਕਾਰ ਹੰਕਾਰ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਚੁੱਪ ਸਾਧਣ ਦਾ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦਾ। ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਹੰਕਾਰ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ 'ਮੈਂ' ਹੈ, ਉਥੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਹਉਮੈਂ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਹੀਂ ਟਿਕ ਸਕਦੇ। ਜਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਉਮੈਂ (ਮੈਂ ਮੈਂ)।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਨੇ ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੰ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰੋ, ਹੱਠ ਨਾ ਦਿਖਾਉ, ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਦਿਖਾਉ। ਇਹ

ਹੰਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿ 'ਮੈਂ' ਉੱਚਾ ਹਾਂ ਤੇ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਧਨ ਦੌਲਤ ਹੈ, ਰਾਜ ਪਾਟ ਹੈ, 'ਮੈਂ' ਦਾਨ-ਪੁੰਨ ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ 'ਮੈਨੂੰ' ਗਿਆਨ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹੰਕਾਰੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਕਸਦ ਪੂਰੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋਗੇ ਜੇ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਕਦੋਂ ਆਖਰੀ ਘੜੀ ਆ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿਊਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਲੰਬਾ ਜਿਊਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਯਤਨ ਦਾ ਉਮੀਦ ਮੁਤਾਬਿਕ ਫਲ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਹੰਕਾਰੀ ਮੱਤ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜ਼ਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਖੇ ਕਿ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਖੜਾ ਹੋ ਜਾ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖੜ੍ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਮੰਨ ਲਿਆ ਜੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਵਾਸਤੇ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਵੀ ਲਿਆ ਤੇ ਹੁਣ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਵੀ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਲਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਤਾਕਤ ਬਖ਼ਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਚੱਲ ਫਿਰ ਸਕੋ, ਨੱਠ ਭੱਜ ਸਕੋ, ਪਰ ਜੇ ਹੰਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਇਕ ਪੈਰ ਦੇ ਬਲ ਦੇ ਖੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਵੀ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ, ਹੰਕਾਰ ਭਰੀ ਸੋਚ ਹੈ, ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ, ਡਿੱਗ ਪਵੋਗੇ, ਟੁੱਟ ਜਾਵੋਗੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਫਿਰ ਕਦੇ ਵੀ ਜੁੜ ਨਾ ਸਕੋ।

ਸੋ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਿਊਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਨਾ ਲਗਾਉ, ਕਿਉਂਕ ਜੇ ਫ਼ਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਵੀ ਲਵੋਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਡਾ ਬੜਾ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਈਏ, ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਸਰੇ ਦੀ, ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਧਨ ਦੌਲਤ

ਦਾ, ਪਾਠ ਪੂਜਾ ਦਾ, ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਦਾ, ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦਾ, ਆਪਣੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਸਰਾ ਸਭ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੋਈ ਸ਼ਰਤ ਨਹੀਂ ਲਾਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨੀਵੇਂ, ਗਰੀਬ ਹੋ ਜਾਂ ਅਮੀਰ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮਿਲੇਗਾ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਰਬਲ ਸਮਝੋਗੇ, ਤਾਕਤਵਰ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝੋਗੇ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਗਰੀਬ-ਨਿਵਾਜ਼ ਕਹਿ ਕੇ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਮੀਰ-ਨਿਵਾਜ਼ ਕਹਿ ਕੇ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਤਾਂ ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਦਾ ਤਾਣ ਹੈ, ਉਹ ਦੀਨ ਦਿਆਲੂ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਸਭ ਬਰਾਬਰ ਹਨ। ਪਉੜੀ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਤੁਕ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ **'ਨਾਨਕ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਨ ਕੋਇ'॥** ਆਓ ਆਪਾਂ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰੀਏ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਸਤ-ਸੰਗੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਪਰਤ ਆਈਏ।

ਚੌਤੀਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਰਾਤੀ ਰੁਤੀ ਥਿਤੀ ਵਾਰ॥
ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਅਗਨੀ ਪਾਤਾਲ॥
ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਧਰਤੀ ਥਾਪਿ ਰਖੀ ਧਰਮਸਾਲ॥
ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਜੀਅ ਜੁਗਤਿ ਕੇ ਰੰਗ॥
ਤਿਨ ਕੇ ਨਾਮ ਅਨੇਕ ਅਨੰਤ॥
ਕਰਮੀ ਕਰਮੀ ਹੋਇ ਵੀਚਾਰੁ॥
ਸਚਾ ਆਪਿ ਸਚਾ ਦਰਬਾਰੁ॥
ਤਿਥੈ ਸੋਹਨਿ ਪੰਚ ਪਰਵਾਣੁ॥
ਨਦਰੀ ਕਰਮਿ ਪਵੈ ਨੀਸਾਣੁ॥
ਕਚ ਪਕਾਈ ਓਥੈ ਪਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਗਇਆ ਜਾਪੈ ਜਾਇ॥੩੪॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਧਰਮ ਖੰਡ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਚਾਰ ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੰਡਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਧਰਮ ਖੰਡ, ਗਿਆਨ ਖੰਡ, ਸਰਮ ਖੰਡ ਤੇ ਕਰਮ ਖੰਡ ਆਖਿਆ ਹੈ।

ਰਾਤੀ ਰੁਤੀ ਥਿਤੀ ਵਾਰ – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਦਿਨ ਰਾਤ, ਮੌਸਮ (ਰੁਤੀ), ਤਾਰੀਖਾਂ (ਥਿਤੀ) ਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਦਿਨ (ਵਾਰ) ਰਚਾਏ ਹਨ। ਭਾਵ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਗੇੜ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਅਗਨੀ ਪਾਤਾਲ – ਉਸ ਨੇ ਹਵਾ (ਪਵਣ) ਨੂੰ,

ਅੱਗ ਨੂੰ, ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ, ਆਕਾਸ ਤੇ ਪਾਤਾਲ ਨੂੰ ਸਾਜਿਆ ਹੈ। **ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਧਰਤੀ ਥਾਪਿ ਰਖੀ ਧਰਮਸਾਲ** – ਤੇ ਇਸ (**ਤਿਸੁ**) ਸਾਰੀ ਰਚਨਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ (**ਥਾਪਿ**) ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਧਰਤੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਧਰਮ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਸਥਾਨ (**ਧਰਮਸਾਲ**) ਹੈ। **ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਜੀਅ ਜੁਗਤਿ ਕੇ ਰੰਗ** – ਤੇ ਇਸ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਕਿਸਮ (**ਜੁਗਤਿ**) ਤੇ ਰੰਗ ਢੰਗ ਦੇ ਜੀਅ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ। **ਤਿਨ ਕੇ ਨਾਮ ਅਨੇਕ ਅਨੰਤ** – ਇਨ੍ਹਾਂ (**ਤਿਨ**) ਜੀਆਂ ਜੰਤਾਂ ਦੇ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ (**ਅਨੇਕ**) ਤੇ ਅਣਗਿਣਤ (**ਅਨੰਤ**) ਨਾਮ ਹਨ। **ਕਰਮੀ ਕਰਮੀ ਹੋਇ ਵੀਚਾਰੁ** – ਹਰੇਕ ਜੀਵ (**ਕਰਮੀ**) ਦਾ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ (**ਕਰਮੀ**) ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਹੋਵੇਗਾ। **ਸਚਾ ਆਪਿ ਸਚਾ ਦਰਬਾਰੁ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਸੱਚਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਚਹਿਰੀ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਨਿਆਂ ਵੀ ਸੱਚਾ ਹੈ। **ਤਿਥੈ ਸੋਹਨਿ ਪੰਚ ਪਰਵਾਣੁ** – ਉਸ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ (**ਤਿਥੈ**) ਉਹ ਸੰਤ (**ਪੰਚ**) ਸ਼ੋਭਾਇਮਾਨ (**ਸੋਹਨਿ**) ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦੇ (**ਪਰਵਾਣੁ**) ਹਨ। **ਨਦਰੀ ਕਰਮਿ ਪਵੈ ਨੀਸਾਣੁ** – ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁੱਜੇ ਹੋਏ ਸੰਤਾਂ ਉੱਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (**ਨਦਰੀ**) ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੈ, ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ (**ਕਰਮਿ**) ਹੈ। **ਕਚ ਪਕਾਈ ਓਥੈ ਪਾਇ** – ਕੌਣ ਖੋਟਾ ਹੈ, ਪਾਪੀ (**ਕਚ**) ਹੈ, ਜਾਂ ਪੁੰਨੀ (**ਪਕਾਇ**) ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ (**ਪਾਇ**) ਉਸ ਦੇ ਦਰਬਾਰ (**ਓਥੈ**) ਵਿਚ ਹੋਏਗਾ। **ਨਾਨਕ ਗਇਆ ਜਾਪੈ ਜਾਇ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਦਾ ਪਤਾ (**ਜਾਪੈ**) ਉਸ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਪਹੁੰਚ (**ਗਇਆ**) ਕੇ ਹੀ ਲੱਗੇਗਾ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਧਰਮ ਖੰਡ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੇ ਭੇਜਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਕਮਾਉਣਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਭਲੇ ਤੇ ਬੁਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਚਹਿਰੀ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ, ਜਾਣੀਜਾਣ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਛੁਪਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਸਾਡੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਵਾਂਗ ਸਾਡੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਜਨਮ ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹਨ।

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਕ ਵਾਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਮਰਦਾਨੇ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬਾਹਰ ਡੇਰਾ ਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਇਕ ਭਲਾ ਪੁਰਖ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਇਲਾਹੀ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦਾ

ਸੀ। ਉਸੇ ਵਕਤ ਉਸੇ ਪਿੰਡ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੋਰ ਪੁਰਖ ਵੀ ਇਸ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਪਿੰਡ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਸੀ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਤੁਰਦੇ ਸੀ ਤੇ ਦੁਰਾਹੇ ਤੇ ਆ ਕੇ ਦੋਵੇਂ ਨਿਖੜ ਜਾਂਦੇ ਸੀ। ਭਲਾ ਪੁਰਖ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਇਲਾਹੀ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਭੈੜੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਦੁਰਾਹੇ ਤੇ ਆ ਕੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਜੂਏ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਹੋਰ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਅੱਡੇ ਸੀ ਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉੱਥੇ ਗੁਜ਼ਾਰ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਸ਼ਾਮ ਪਈ ਦੋਵੇਂ ਪੁਰਖ ਫਿਰ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਮੁੜ ਆਉਂਦੇ ਸੀ ਤੇ ਦੁਰਾਹੇ ਤੇ ਮਿਲ ਪੈਂਦੇ ਸੀ ਤੇ ਫਿਰ ਇਕੱਠੇ ਪਿੰਡ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੁਰਖ ਵਾਪਸੀ ਤੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਕੁਝ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੜ ਆਇਆ। ਜਦੋਂ ਦੁਰਾਹੇ ਤੇ ਪਰਤਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਉੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਬੈਠੇ-ਬੈਠੇ ਨੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਕੁਰੇਦਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਇਕ ਵਲਟੋਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਈ। ਉਹ ਕੋਇਲਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਪਰ ਉਸ ਵਿਚ ਇਕ ਸੋਨੇ ਦੀ ਮੋਹਰ ਪਈ ਸੀ, ਬੜਾ ਖੁਸ਼ ਹੋਇਆ ਮੋਹਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ। ਇੰਨੇ ਵਿਚ ਕੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਲਾ ਪੁਰਖ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਲੰਗੜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪੁੱਛਿਆ ਹੇ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰੀ? ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਵਾਪਸੀ ਤੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਪੈਰ ਵਿਚ ਇਕ ਕੰਡਾ (ਸੂਲ) ਚੁੱਭ ਗਿਆ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਦੁਰਾਹੇ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕੰਡਾ ਕੱਢਣ ਲੱਗਾ। ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੜੀ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹੱਸਿਆ, ਕਹਿੰਦਾ ਕਮਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਤੂੰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈਂ ਤੇ ਅੱਜ ਵਾਪਸੀ ਤੇ ਤੇਰੇ ਪੈਰ ਵਿਚ ਸੂਲ ਚੁੱਭ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਰੋਜ਼ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅੱਜ ਪਰਤ ਕੇ ਆਇਆ ਹਾਂ ਤੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਸੋਨੇ ਦੀ ਮੋਹਰ ਲੱਭੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਹੜਾ ਇਨਸਾਫ਼ ਹੈ? ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨੇ ਕਿਹਾ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਡੇਰੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਤੇ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨੇ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਉੱਤਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗਿਆ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਨੇ ਬੜੇ ਨੀਚ ਤੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਸੀ ਤੇ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਦੰਡ ਵਜੋਂ ਸੂਲੀ (ਫਾਂਸੀ) ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਣਾ ਸੀ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿਚ ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੇ ਭਲੇ ਤੇ ਨੇਕ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਸਨ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ ਉਸ ਦੀ ਸੂਲੀ (ਫਾਂਸੀ) ਦਾ

ਸੂਲ (ਕੰਡਾ) ਬਣ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਮਾੜੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਚਲੋ ਇਸ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਦੇ ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਕਰਮਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਪਾਪ ਧੋ ਦਿੱਤੇ ਤੇ ਸੂਲੀ ਦਾ ਸੂਲ ਬਣ ਗਿਆ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਤਨੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸੋਨੇ ਦੀ ਮੋਹਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ ਗਈ? ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਸੋਨੇ ਦੀਆਂ ਮੋਹਰਾਂ ਦੀ ਵਲਟੋਹੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਇਸ ਦੁਰਾਹੇ ਵਿਚ ਦੱਬ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੇ ਸਰੀਰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਤੇ ਇਹ ਸੋਨੇ ਦੀਆਂ ਮੋਹਰਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿਚ ਮਿਲਣੀਆਂ ਸਨ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪੁਰਖ ਹੁਣ ਭੈੜੇ ਤੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਪੈ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸੋਨੇ ਦੀਆਂ ਮੋਹਰਾਂ ਕੋਇਲੇ ਬਣ ਗਈਆਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਵਾਸਤੇ ਭਲੇ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਾ ਸੀ ਦੁਰਾਹੇ ਤੱਕ, ਇਸ ਸੰਗਤ ਸਦਕਾ ਇਕ ਸੋਨੇ ਦੀ ਮੋਹਰ ਬਚੀ ਰਹੀ।

ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਬੜਾ ਦਿਆਲੂ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ-ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਸੁਧਾਰ ਲਵੋ। ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੇ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜਨਮ ਤੇ ਮਰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰੀਏ ਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਬੜਾ ਰਹਿਮ-ਦਿਲ ਹੈ। ਉਹ ਕੋਈ ਇਸ ਮੌਕੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਵੇਲੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਡ ਦੇਵੇ। ਉਹ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਸੀਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇਕ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾੜੀ ਸੋਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੀ ਸੋਚ ਵੇਲੇ, ਜਿਹੜੀ ਝੂਠ ਬੋਲਣ, ਚੋਰੀ ਕਰਨ, ਬੇਈਮਾਨੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਸਾਹ ਔਖਾ-ਔਖਾ ਤੇ ਉਖੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ, ਮੱਥੇ ਤੇ ਤਰੇਲੀਆਂ ਆਉਣਗੀਆਂ, ਹੱਥ ਕੰਬਣਗੇ, ਡਰ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਦੇਖ ਨਾ ਲਵੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ, ਲਾਲਚ,

ਗੁੱਸੇ, ਈਰਖਾ, ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਰੌਲੇ-ਗੌਲੇ ਵਿਚ ਬੋਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ।

ਪਰ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਨੂੰ ਹਰ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਦ ਦੂਜਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਨਵੀਂ ਸਵੇਰ ਇਕ ਨਵਾਂ ਮੌਕਾ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈ। ਸਵੇਰ ਦਾ ਵੇਲਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਇਕ ਐਸਾ ਵੇਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮਾੜੀ ਸੋਚ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੀ ਸੋਚ, ਈਰਖਾ ਵਾਲੀ, ਲੋਭ ਵਾਲੀ, ਲਾਲਚ ਵਾਲੀ, ਹੰਕਾਰ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਮਾੜੀ ਸੋਚ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ, ਰੱਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੋ ਕਿ ਹੇ ਸੱਚੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਪਹਿਰ ਰਾਤ ਦੇ ਸੁਖ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਤੇ ਮੰਗੋ ਕਿ ਅਗਲੇ ਚਾਰ ਪਹਿਰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਸੁਖ ਦੇ ਬਤੀਤ ਹੋਣ। ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਾਂਗੇ ਤੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਸੋ ਆਓ! ਰੱਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠੇ ਹਾਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦਾ। ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬੜਾ ਦਿਆਲੂ ਹੈ, ਆਓ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪੀਏ, ਵੰਡ ਛਕੀਏ ਤੇ ਕਿਰਤ ਕਰੀਏ, ਤਾਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਮੋਹਰਾਂ ਦੇ ਕੋਇਲੇ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਦਾਸ ਕਰੀਏ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੂਲੀ ਦਾ ਸੂਲ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਪੈਂਤੀਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਧਰਮ ਖੰਡ ਕਾ ਏਹੋ ਧਰਮੁ ॥
ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਕਾ ਆਖਹੁ ਕਰਮੁ ॥
ਕੇਤੇ ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਵੈਸੰਤਰ
ਕੇਤੇ ਕਾਨ ਮਹੇਸ ॥
ਕੇਤੇ ਬਰਮੇ ਘਾੜਤਿ ਘੜੀਅਹਿ
ਰੂਪ ਰੰਗ ਕੇ ਵੇਸ ॥
ਕੇਤੀਆ ਕਰਮ ਭੂਮੀ ਮੇਰ
ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਧੂ ਉਪਦੇਸ ॥
ਕੇਤੇ ਇੰਦ ਚੰਦ ਸੂਰ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਮੰਡਲ ਦੇਸ ॥
ਕੇਤੇ ਸਿਧ ਬੁਧ ਨਾਥ
ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਦੇਵੀ ਵੇਸ ॥
ਕੇਤੇ ਦੇਵ ਦਾਨਵ ਮੁਨਿ
ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਰਤਨ ਸਮੁੰਦ ॥
ਕੇਤੀਆ ਖਾਣੀ ਕੇਤੀਆ ਬਾਣੀ
ਕੇਤੇ ਪਾਤ ਨਰਿੰਦ ॥
ਕੇਤੀਆ ਸੁਰਤੀ ਸੇਵਕ
ਕੇਤੇ ਨਾਨਕ ਅੰਤੁ ਨ ਅੰਤੁ ॥੩੫॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਸ 35ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਗਿਆਨ-ਖੰਡ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਧਰਮ ਖੰਡ ਕਾ ਏਹੋ ਧਰਮੁ – ਧਰਮ ਖੰਡ (ਜਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ 34ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਹੈ) ਦੀ ਇਹੀ ਖਾਸੀਅਤ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬਤੀਤ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੱਚੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ੋਭਾਇਮਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। **ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਕਾ ਆਖਹੁ ਕਰਮੁ** – ਹੁਣ ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੋ (**ਆਖਹੁ**) ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਦਰਜਾ (**ਕਰਮੁ**) ਹੈ, ਭਾਵ ਰੱਬੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। **ਕੇਤੇ ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਵੈਸੰਤਰ ਕੇਤੇ ਕਾਨ ਮਹੇਸ** – ਇਸ ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਭਾਂਤਾਂ (**ਕੇਤੇ**) ਦੀਆਂ ਹਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪੌਣ (**ਪਵਣ**) ਹਨ, ਪਾਣੀ ਹਨ, ਅਗਨੀਆਂ (**ਵੈਸੰਤਰ**) ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ (**ਕੇਤੇ**) ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ (**ਕਾਨ**) ਹਨ ਤੇ ਸ਼ਿਵਜੀ (**ਮਹੇਸ**) ਹਨ। **ਕੇਤੇ ਬਰਮੇ ਘਾੜਤਿ ਘੜੀਅਹਿ ਰੂਪ ਰੰਗ ਕੇ ਵੇਸ** – ਇੱਥੇ (ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਵਿਚ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਇਕ ਨਹੀਂ, ਕਈ (**ਕੇਤੇ**) ਬ੍ਰਹਮਾ (**ਬਰਮੇ**) ਘੜੇ (**ਘਾੜਤਿ**) ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੁੰਦਰ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਕਈ ਪਹਿਰਾਵਿਆਂ (**ਵੇਸਾਂ**) ਵਿਚ ਸਜ ਰਹੇ ਹਨ। **ਕੇਤੀਆ ਕਰਮ ਭੂਮੀ ਮੇਰ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਧੂ ਉਪਦੇਸ** – ਇਥੇ ਕਿੰਨੀਆਂ (**ਕੇਤੀਆ**) ਧਰਤੀਆਂ (**ਭੂਮੀ**) ਹਨ, ਪਹਾੜ ਤੇ ਪਰਬਤ (**ਮੇਰ**) ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕਰਮ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ ਭਾਵ ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਕਰਮ ਕਮਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ (**ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ**) ਇੱਥੇ ਧਰੂ ਭਗਤ (**ਧੂ**) ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਈ ਸਬਕ (**ਉਪਦੇਸ਼**) ਸਿਖ ਰਹੇ ਹਨ। **ਕੇਤੇ ਇੰਦ ਚੰਦ ਸੂਰ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਮੰਡਲ ਦੇਸ** – ਇਸ ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਇੰਦਰ ਦੇਵਤਾ (**ਇੰਦ**) ਚੰਦਰਮਾ ਤੇ ਸੂਰਜ (**ਸੂਰ**) ਹਨ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ (**ਮੰਡਲ**) ਹਨ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਵੱਸਦੇ ਮੁਲਕ (**ਦੇਸ**) ਹਨ। **ਕੇਤੇ ਸਿਧ ਬੁਧ ਨਾਥ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਦੇਵੀ ਵੇਸ** – ਇਸ ਖੰਡ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ (**ਕੇਤੇ**) ਹੀ ਸਿੱਧ (**ਸਿਧ**) ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਬੁੱਧ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੈਵਿਕ ਚਾਨਣ ਹੋਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਜੋਗੀਆਂ ਦੇ ਗੁਰੂ (**ਨਾਥ**) ਹਨ ਤੇ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਸਰੂਪਾਂ (**ਵੇਸ**) ਵਿਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਦੇਵੀਆਂ (**ਦੇਵੀ**) ਹਨ। **ਕੇਤੇ ਦੇਵ ਦਾਨਵ ਮੁਨਿ ਕੇਤੇ ਕੇਤੇ ਰਤਨ ਸਮੁੰਦ** – ਕਿੰਨੇ ਹੀ

ਦੇਵਤਾ (ਦੇਵ) ਹਨ, ਦੈਂਤ (**ਦਾਨਵ**) ਹਨ, ਰਿਸ਼ੀ ਮੁਨੀ ਹਨ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਹੀਰਿਆਂ ਜਵਾਹਰਾਤ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਹਨ। **ਕੇਤੀਆ ਖਾਣੀ ਕੇਤੀਆ ਬਾਣੀ ਕੇਤੇ ਪਾਤ ਨਰਿੰਦ** – ਇਥੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ (**ਕੇਤੀਆ**) ਯੋਨੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵ 84 ਲੱਖ ਜੂਨਾਂ ਹਨ, ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਬੋਲੀਆਂ (**ਬਾਣੀ**) ਹਨ, ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹਨ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹ (**ਪਾਤ**) ਹਨ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹਾਂ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ (**ਨਰਿੰਦ**) ਵੀ ਹਨ। **ਕੇਤੀਆ ਸੁਰਤੀ ਸੇਵਕ ਕੇਤੇ ਨਾਨਕ ਅੰਤੁ ਨ ਅੰਤੁ** – ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ (**ਸੁਰਤੀ**) ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੈ ਭਾਵ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਨਿਰਛਲ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (**ਸੇਵਕ**) ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਥਹੁ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅੰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਕੀ-ਕੀ ਘੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹਵਾਵਾਂ ਹਨ, ਪਾਣੀ ਹਨ, ਅਗਨੀਆਂ ਹਨ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਹਨ, ਸ਼ਿਵਜੀ ਹਨ, ਅਨੇਕਾਂ ਬ੍ਰਹਮਾ ਹਨ ਤੇ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਚੰਦਰਮਾ ਤੇ ਸੂਰਜ ਹਨ, ਅਣਗਿਣਤ ਧਰਤੀਆਂ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਸਦੇ ਅਣਗਿਣਤ ਦੇਸ਼ ਹਨ। ਅਣਗਿਣਤ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ, ਰਿਸ਼ੀ ਮੁਨੀ, ਯੋਨੀਆਂ ਹਨ, ਕਈ ਬੋਲੀਆਂ ਤੇ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਅਣਗਿਣਤ ਹੀਰੇ ਮੋਤੀ, ਜਵਾਹਰਾਤ ਹਨ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਚਨਾ ਐਡੀ ਵਿਰਾਟ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਨੰਤ ਹੈ, ਅਣਗਿਣਤ ਹੈ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਾਂਗੂੰ ਹੀ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ, ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਰੋਮ-ਰੋਮ ਵਿਚ, ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ, ਕਣ-ਕਣ ਵਿਚ, ਹਰ ਰੰਗ ਵਿਚ, ਹਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੇ ਹਰ ਪੱਤੇ ਵਿਚ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਹਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਢਲਦੀ ਕਿਰਨ ਵਿਚ ਆਪ ਹੀ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ (ਮਨੁੱਖ) ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ, ਉਸ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦਾ, ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ, ਗਿਆਨ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜਾ ਸਰਬ

ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖ ਲਵੋਗੇ, ਉਹ ਕਹਾਣੀ ਜਿਹੜੀ ਹਾਲੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਜਿਹੜੀ ਕਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਅਸੀਮਿਤ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਸੀਮਿਤ ਹੈ, ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋਗੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੀਮਿਤ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ, ਉਸ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਪੋ ਤੋਲੋ ਨਾ। ਕਿਉਂ? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ। ਇਕ ਧਰਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ, ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਚੰਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਤਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਧਰਤੀਆਂ, ਚੰਨ ਤੇ ਸੂਰਜ ਹਨ। ਸੋ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੱਸ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ, ਬਲਿਹਾਰੀ ਜਾਵੋ। ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਦਿਨ ਨੂੰ ਰਾਤ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਹਾਉ ਦੇ ਨਾਲ, ਧਾਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਹਿ ਜਾਵੋ, ਧਾਰਾ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ ਤਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਨਮ-ਮਰਨ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲੈਣ ਲਈ ਹੱਥ ਪੈਰ ਨਾ ਮਾਰੋ। ਉਸ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਨਿੱਖਰੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਨਾ ਕਰੋ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇਖ-ਦੇਖ ਕੇ ਦੰਗ ਰਹਿ ਜਾਉ, ਅਚੰਭੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਉ, ਬਲਿਹਾਰੀ ਜਾਉ, ਕੁਰਬਾਨ ਹੋ ਜਾਉ। ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ 17ਵੀਂ ਅਤੇ 18ਵੀਂ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ - **ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵਿਚਾਰੁ॥ ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ** - ਕੌਣ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ। ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਤਾਂ ਕੀ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕੁਰਬਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਾਂਗੇ, ਘਟ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਐਡੀ ਲੰਬੀ ਚੌੜੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ।

ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਹਉਮੈਂ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਹੀਰੇ ਜਵਾਹਰਾਤ ਹੋ ਗਏ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਧਨ ਸੰਪਤੀ ਹੋ ਗਈ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸ਼ੁਹਰਤ ਹੋ ਗਈ, ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਕਾਢ ਕੱਢ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਸੋਝੀ ਹੋ ਗਈ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਕਰਤਾ ਬਣ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਤੇ 'ਮੈਂ'

ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ 'ਮੈਂ' ਹੈ ਉੱਥੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ। ਕੱਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵਕਤ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਦੋਂ ਪਹੁ ਫੁਟਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ, ਜ਼ਰਾ ਬੈਠ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਰੰਗ ਨਿਹਾਰੋ। ਉਸ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਮਾਣੋ, ਆਨੰਦਿਤ ਹੋਵੋ, ਬਲਿਹਾਰੀ ਹੋਵੋ, ਬੋਲੋ ਧੰਨ ਹੈਂ ਤੂੰ ਤੇ ਧੰਨ ਤੇਰੀ ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਵਕਤ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹਉਮੈਂ ਨਾ ਆਵੇ ਕਿ 'ਮੈਂ' ਕਿੰਨਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹਾਂ। ਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਸੋਚ ਆਵੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ, ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਜਣਾ ਵੀ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਲ ਕੇ ਇਕ ਦਿਨ ਵੀ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਛੱਤੀਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਮਹਿ ਗਿਆਨੁ ਪਰਚੰਡੁ ॥
ਤਿਥੈ ਨਾਦ ਬਿਨੋਦ ਕੋਡ ਅਨੰਦੁ ॥
ਸਰਮ ਖੰਡ ਕੀ ਬਾਣੀ ਰੂਪੁ ॥
ਤਿਥੈ ਘਾੜਤਿ ਘੜੀਐ ਬਹੁਤੁ ਅਨੂਪੁ ॥
ਤਾ ਕੀਆ ਗਲਾ ਕਥੀਆ ਨਾ ਜਾਹਿ ॥
ਜੇ ਕੋ ਕਹੈ ਪਿਛੈ ਪਛੁਤਾਇ ॥
ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ ਸੁਰਤਿ ਮਤਿ ਮਨਿ ਬੁਧਿ ॥
ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ ਸੁਰਾ ਸਿਧਾ ਕੀ ਸੁਧਿ ॥ ੩੬ ॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਚਾਰ ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। 35ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਧਰਮ ਖੰਡ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਸੀ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੱਚੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ੋਭਾਇਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 35ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਸੀ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ, ਜਿਸ ਨੇ ਧਰਤੀਆਂ, ਪੌਣ, ਪਾਣੀ, ਚੰਨ, ਸੂਰਜ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਹੁਣ 36ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਤੀਜੇ ਖੰਡ, ਸਰਮ ਖੰਡ, ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਮਹਿ ਗਿਆਨੁ ਪਰਚੰਡੁ – ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਵਿਚ (ਮਹਿ), ਜਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ 35ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਮਹਾਨ ਹੈ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ, ਤੇਜਵਾਨ (ਪਰਚੰਡੁ) ਹੈ। **ਤਿਥੈ ਨਾਦ ਬਿਨੋਦ ਕੋਡ ਅਨੰਦੁ** – ਭਾਵ ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਵਿਚ ਰੱਬੀ ਸੰਗੀਤ (ਨਾਦ) ਹੈ, ਉਥੇ (ਤਿਥੈ) ਕਰੋੜਾਂ (ਕੋਡ) ਖੁਸ਼ੀਆਂ

ਤੇ ਹਰਖ (**ਬਿਨੋਦ**) ਹਨ ਤੇ ਆਨੰਦ ਹੈ। **ਸਰਮ ਖੰਡ ਕੀ ਬਾਣੀ ਰੂਪੁ** – ਸੁੰਦਰਤਾ (**ਸਰਮ**) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਰੂਹਾਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲੀ ਆਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਰੂਹਾਨੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ (**ਬਾਣੀ**) ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਸੁੰਦਰਤਾ (**ਰੂਪੁ**) ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਤਿਥੈ ਘਾੜਤਿ ਘੜੀਐ ਬਹੁਤੁ ਅਨੂਪੁ** – ਸਰਮ ਖੰਡ ਵਿਚ ਬੜੇ ਬੇਮਿਸਾਲ ਤੇ ਸੋਹਣੇ (**ਅਨੂਪੁ**), ਆਕਾਰ (**ਘਾੜਤਿ**) ਘੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵ ਇਸ ਖੰਡ ਵਿਚ ਉਸ ਆਤਮਿਕ ਤੇ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤਾ **ਕੀਆ ਗਲਾ ਕਥੀਆ ਨਾ ਜਾਹਿ** – ਇਨ੍ਹਾਂ (**ਤਾ**) ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ (**ਕਥੀਆ**) ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ, ਭਾਵ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਅਨੰਦਿਤ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। **ਜੇ ਕੋ ਕਹੈ ਪਿਛੈ ਪਛੁਤਾਇ** – ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸਿਆ (**ਕਹੈ**) ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਗਰੋਂ (**ਪਿਛੈ**) ਪਛਤਾਉਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪੂਰਾ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ। **ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ ਸੁਰਤਿ ਮਤਿ ਮਨਿ ਬੁਧਿ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨਮੂਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਥੇ ਸਰਮ ਖੰਡ ਵਿਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਥੇ (**ਤਿਥੈ**), ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਰਿਤ ਚੇਤਨਾ (**ਸੁਰਤਿ**) ਦੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ (**ਮਤਿ**) ਦੀ, ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ (**ਮਨਿ**) ਦੀ ਤੇ ਉਥੇ ਪੂਰੀ ਸਮਝ (**ਬੁਧਿ**) ਦੀ ਰਚਨਾ (**ਘੜੀਐ**) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ ਸੁਰਾ ਸਿਧਾ ਕੀ ਸੁਧਿ** – ਉੱਥੇ ਪੁੱਜੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਵ ਸੰਤਾਂ (**ਸੁਰਾ**) ਦੀ ਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ (**ਸਿਧਾ**) ਤੇ ਚਮਤਕਾਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਬੋਝੀ (**ਸੁਧਿ**) ਘੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਉਸ ਉੱਚੀ ਦਿਮਾਗੀ ਤੇ ਉਸ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਘਾੜਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬਿਨ ਬੋਲੇ ਜਾਣੀਜਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਸਰਮ ਖੰਡ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਇਆਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਸੁੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। 35ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਕਈ ਧਰਤੀਆਂ, ਅਸਮਾਨ, ਚੰਨ, ਸੂਰਜ, ਪੌਣ ਪਾਣੀ, ਅਗਨੀਆਂ, ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ

ਕੋਈ-ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਦੀ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਤੇ ਇੱਥੇ ਸਰਮ ਖੰਡ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਦਰਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਅੰਦਰਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਪਛਤਾਵਾਂਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਉਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਚੇਤਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ, ਡੂੰਘੀ ਤੇ ਦੂਰ-ਅੰਦੇਸ਼ੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਥੇ ਵਿਰਾਗ ਹੈ, ਉਥੇ ਤਿਆਗ ਹੈ ਤੇ ਉੱਥੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਵਾਸਤੇ ਅਤੁੱਟ ਪਿਆਰ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਰੱਬ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਜੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ, ਜਿਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਸਕੂ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਕਿਦਾਂ ਵੇਰਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਧੂਰੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁੱਜੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਬਾਰੇ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਲੈ ਇਹ ਤਾਂ ਆਪੇ ਹੱਸੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖੌਰੇ ਕਿਹੜਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਲੱਭ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ, ਕਿਹੜੇ ਹੀਰੇ ਮੋਤੀ ਲੱਭ ਗਏ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਹੀਰੇ ਮੋਤੀਆਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਕਿਦਾਂ ਪਾਵੋਗੇ? ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਦਿਆਂਗੇ ਕਿਸੇ ਭਗਤ ਲੋਕ ਵੱਲ ਵੇਖ ਕੇ 'ਲੈ ਸੌ ਚੂਹੇ ਖਾ ਕੇ ਬਿੱਲੀ ਹੱਜ ਨੂੰ ਚੱਲੀ'। ਜਿਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ, ਨਾਪਣ ਤੋਲਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੱਕੜੀ ਨਹੀਂ, ਵੱਟੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲਵੋਗੇ ਇਹ ਨਾਪ ਤੋਲ। ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਅਸਮਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਚੌਗਾਠੇ ਜਿੱਡਾ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਆਕਾਸ਼ ਤਾਂ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਤੇ ਇਹ ਕਿੱਡਾ ਵਿਰਾਟ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਨਣ ਕਰੋਗੇ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਜਿਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਚਾਰ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਕੇ ਤਾਂ ਵੀ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ, **ਚਾਰ ਮੂਏ ਤਾਂ ਕਿਆ ਹੂਆ, ਜੀਵਤ ਕਈ ਹਜ਼ਾਰ** - ਕਿਦਾਂ ਨਾਪੋ ਤੋਲੋਗੇ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤੱਤੀਆਂ ਤਵੀਆਂ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸਿਰ ਤੇ ਤਪਦੇ ਰੇਤੇ ਪਵਾ ਕੇ ਵੀ ਮੂੰਹੋਂ ਸੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਕਿੱਦਾਂ ਸਮਝੋਗੇ, ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਧੜ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਮੂੰਹੋਂ ਉਚਾਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ - **ਚਿੰਤਾ ਤਾ ਕੀ ਕੀਜੀਐ ਜੋ ਅਨਹੋਨੀ ਹੋਇ॥ ਇਹੁ ਮਾਰਗੁ ਸੰਸਾਰ ਕੋ ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਨਹੀ ਕੋਇ** - ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਵੋਗੇ

ਉਸ ਮਾਂ ਦੀ ਮਮਤਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਜਿਹੜੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਨੇ ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਸੁੱਕੇ ਪਾਸੇ ਕਰ ਕੇ ਆਪ ਗਿੱਲੇ ਪਾਸੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੇ ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਲੱਤ ਵੀ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਮਾਂ ਨੇ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਪਰ ਫ਼ਿਕਰ ਵਿਚ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ, 'ਪੁੱਤਰ ਤੇਰੀ ਲੱਤ ਤੇ ਸੱਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ?'

ਸੋ ਆਉ, ਕਿਸੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਟੀਕਾ-ਟਿੱਪਣੀ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝਲਕ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਝਲਕ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰੋ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਉਂ ਵਾਲੇ ਸੁਆਲ ਨਾ ਪੁੱਛੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕਰੋ।

ਸੈਂਤੀਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਕਰਮ ਖੰਡ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜੋਰੁ॥
ਤਿਥੈ ਹੋਰੁ ਨ ਕੋਈ ਹੋਰੁ॥
ਤਿਥੈ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰ॥
ਤਿਨ ਮਹਿ ਰਾਮੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰ॥
ਤਿਥੈ ਸੀਤੋ ਸੀਤਾ ਮਹਿਮਾ ਮਾਹਿ॥
ਤਾ ਕੇ ਰੂਪ ਨ ਕਥਨੇ ਜਾਹਿ॥
ਨਾ ਓਹਿ ਮਰਹਿ ਨ ਠਾਗੇ ਜਾਹਿ॥
ਜਿਨ ਕੈ ਰਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨ ਮਾਹਿ॥
ਤਿਥੈ ਭਗਤ ਵਸਹਿ ਕੇ ਲੋਅ॥
ਕਰਹਿ ਅਨੰਦੁ ਸਚਾ ਮਨਿ ਸੋਇ॥
ਸਚਖੰਡਿ ਵਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰੁ॥
ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ॥
ਤਿਥੈ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਵਰਭੰਡ॥
ਜੇ ਕੋ ਕਥੈ ਤ ਅੰਤ ਨ ਅੰਤ॥
ਤਿਥੈ ਲੋਅ ਲੋਅ ਆਕਾਰ॥
ਜਿਵ ਜਿਵ ਹੁਕਮੁ ਤਿਵੈ ਤਿਵ ਕਾਰ॥
ਵੇਖੈ ਵਿਗਸੈ ਕਰਿ ਵੀਚਾਰੁ॥
ਨਾਨਕ ਕਥਨਾ ਕਰੜਾ ਸਾਰੁ॥੩੭॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਚਾਰ ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। 35ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ **ਧਰਮ ਖੰਡ** ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੱਚੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ੋਭਾਇਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 35ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ **ਗਿਆਨ ਖੰਡ** ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਜਿਸ ਨੇ ਧਰਤੀਆਂ, ਪੌਣ ਪਾਣੀ, ਚੰਨ ਸੂਰਜ ਬਣਾਏ ਹਨ। 36ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ **ਸਰਮ ਖੰਡ** ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਚੇਤਨਾ ਸੰਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਗਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਨੰਦਿਤ ਅਵਸਥਾ ਦਾ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਅਵਰਣਨੀਯ ਹੈ, ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਹੁਣ 37ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ **ਕਰਮ ਖੰਡ** ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੈ।

ਕਰਮ ਖੰਡ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜੋਰੁ – ਇਥੇ ਕਰਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ, ਮਿਹਰ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਫ਼ਜ਼ਲ। ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਚੌਥੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ '**ਕਰਮ ਖੰਡ**' ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੋਲੀ (**ਬਾਣੀ**) ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੂਹਾਨੀ ਬਲ (**ਜੋਰੁ**) ਤੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਤਿਥੈ ਹੋਰੁ ਨ ਕੋਈ ਹੋਰੁ** – ਕਰਮ ਖੰਡ ਵਿਚ ਸਿਵਾਇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੋਈ ਹੈ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਭਾਵ ਉਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭਗਤਾਂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੈ। **ਤਿਥੈ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰ** – ਇਸ ਕਰਮ ਖੰਡ ਵਿਚ ਯੋਧਾ (**ਜੋਧ**) ਹਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ (**ਮਹਾਬਲ**) ਵਾਲੇ ਸੂਰਮੇ (**ਸੂਰ**) ਵੀ ਹਨ। **ਤਿਨ ਮਹਿ ਰਾਮੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰ** – ਇਸ ਕਰਮ ਖੰਡ ਵਿਚ ਵੱਸਦੇ ਭਗਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ (**ਮਹਿ**) ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ (**ਰਾਮ**) ਸਮਾਇਆ ਤੇ ਭਰਿਆ (**ਭਰਪੂਰ**) ਹੋਇਆ ਹੈ, ਭਾਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਪਿਆਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਡੁੱਲ੍ਹ-ਡੁੱਲ੍ਹ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। **ਤਿਥੈ ਸੀਤੋ ਸੀਤਾ ਮਹਿਮਾ ਮਾਹਿ** – ਉਸ ਧਰਮ ਖੰਡ ਵਿਚ ਵੱਸਦੇ (**ਤਿਥੈ**) ਅਨੇਕਾਂ ਰਾਮ ਚੰਦਰ (**ਸੀਤੋ**) ਤੇ ਸੀਤਾ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਉਸਤਤ (**ਮਹਿਮਾ**) ਵਿਚ (**ਮਾਹਿ**) ਮਗਨ ਹਨ। **ਤਾ ਕੇ ਰੂਪ ਨ ਕਥਨੇ ਜਾਹਿ** – ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਸੁੰਦਰਤਾ (**ਰੂਪ**) ਦਾ ਵਰਨਣ (**ਕਥਨੇ**) ਨਹੀਂ (**ਨ**) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। **ਨਾ ਓਹਿ ਮਰਹਿ ਨ ਠਾਗੇ ਜਾਹਿ** – ਇਸ ਧਰਮ ਖੰਡ ਵਿਚ ਵੱਸਦੇ ਭਗਤ (**ਓਹਿ**) ਨਾ ਤਾਂ ਮਰਦੇ ਹਨ (ਭਾਵ ਉਹ ਅਮਰ ਹਨ) ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਠੱਗੇ (**ਠਾਗੇ**) ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ। **ਜਿਨ ਕੈ ਰਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨ ਮਾਹਿ** – ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ (**ਮਾਹਿ**) ਪਰਮਾਤਮਾ (**ਰਾਮੁ**)

ਵੱਸਦਾ ਹੈ। **ਤਿਥੈ ਭਗਤ ਵਸਹਿ ਕੇ ਲੋਅ** – ਉਥੇ ਕਈ (ਕੇ) ਲੋਕਾਂ (**ਲੋਅ**) ਦੇ ਭਗਤ ਭਾਵ ਸੰਤ ਲੋਕ ਵੱਸਦੇ (ਵਸਹਿ) ਹਨ। **ਕਰਹਿ ਅਨੰਦੁ ਸਚਾ ਮਨਿ ਸੋਇ** – ਇਹ ਸੰਤ ਲੋਕ, ਭਗਤ ਲੋਕ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੱਚਾ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ (**ਮਨਿ**) ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ (**ਸੋਇ**) ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸੱਚਖੰਡ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਚਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ, ਖੰਡਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ **ਸਚਖੰਡਿ ਵਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰੁ** – ਸੱਚਖੰਡ ਵਿਚ ਉਹ ਸ਼ਕਲ, ਆਕਾਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ (**ਨਿਰੰਕਾਰੁ**) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪ ਵੱਸਦਾ (**ਵਸਹਿ**) ਹੈ। **ਕਰਿ ਕਰਿ ਵੇਖੈ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਆਪ ਰਚਨਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਮਿਹਰ-ਭਰੀ ਨਜ਼ਰ (**ਨਦਰਿ**) ਨਾਲ, ਕ੍ਰਿਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵੇਖ (**ਵੇਖੈ**) ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਸੰਨ (**ਨਿਹਾਲ**) ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। **ਤਿਥੈ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਵਰਭੰਡ** – ਉਥੇ (**ਤਿਥੈ**) ਸੱਚਖੰਡ ਵਿਚ ਚਾਰੋ ਖੰਡ ਹਨ, ਸੂਰਜ ਮੰਡਲ ਹਨ ਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਹਨ, ਭਾਵ ਉਹ ਸੱਚਖੰਡ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਇਸੇ ਧਰਤੀ ਤੇ ਹੈ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। **ਜੇ ਕੋ ਕਥੈ ਤ ਅੰਤ ਨ ਅੰਤ** – ਜੇ ਕੋਈ ਸੱਚਖੰਡ ਦਾ ਵਰਨਣ (**ਕਥੈ**) ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅੰਤ, ਇਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ **ਤਿਥੈ ਲੋਅ ਲੋਅ ਆਕਾਰ** – ਇੱਥੇ ਇਕ ਲੋਕ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਉੱਥੇ ਤਾਂ ਕਈ ਹੀ ਲੋਕ ਹਨ ਤੇ ਉੱਥੇ ਕਈ ਪੈਦਾਇਸ਼ਾਂ (**ਆਕਾਰ**) ਹਨ ਭਾਵ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀਆਂ ਹਨ, ਰਚਨਾਵਾਂ ਹਨ। **ਜਿਵ ਜਿਵ ਹੁਕਮੁ ਤਿਵੈ ਤਿਵ ਕਾਰ** – ਜਿਸ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ (**ਕਾਰ**) ਹੋਣਗੇ ਭਾਵ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਹੀ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਚੱਲਣਗੇ। **ਵੇਖੈ ਵਿਗਸੈ ਕਰਿ ਵੀਚਾਰੁ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (**ਵੇਖੈ**) ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਖਿੜਦਾ (**ਵਿਗਸੈ**) ਹੈ, ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਕਥਨਾ ਕਰੜਾ ਸਾਰੁ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸੱਚਖੰਡ ਦਾ ਹੋਰ ਵਰਨਣ (**ਕਥਨਾ**) ਕਰਨਾ ਇਤਨਾ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਜਿਤਨਾ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ (**ਸਾਰੁ**)।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਇਕ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਡੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਡਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜਿਊਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਸਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਾਨੂੰ ਨਿਹਾਲ ਕਰ ਕੇ, ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਿੜਦਾ ਹੈ - **ਵੇਖੈ ਵਿਗਸੈ ਕਰਿ ਵੀਚਾਰੁ** - ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸ਼ੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡ ਤੇ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਭੁੱਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੀ ਸੀ, ਭੁਲਾਉਣਾ ਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਸਾਡੀ ਰਚਨਾ ਹੀ ਕਿਸ ਲਈ ਕਰਨੀ ਸੀ? ਸਾਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਸੀ? ਸਾਨੂੰ ਘੜਨਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਸੀ? ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ, ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਸੋ ਉਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਸਭ ਦੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਕੋਈ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂ ਦੇ ਮਗਰ ਸਿੰਘ ਹੈ ਕਿ ਕੌਰ, ਕੁਮਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲਾਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਰੰਗ ਚਿੱਟਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਲਾ ਹੈ, ਕਿ ਪੀਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਦੂ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿੱਖ ਹੋ, ਈਸਾਈ ਹੋ ਜਾਂ ਮੁਸਲਮਾਨ। ਉਸ ਨੇ ਕੋਈ ਸ਼ਰਤ ਨਹੀਂ ਲਾਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਿਹਰਬਾਨੀਆਂ ਵਾਪਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਿਹਰਾਂ ਦਾ ਮੀਂਹ ਸਭ ਤੇ ਵੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇ ਟੋਏ ਵਾਂਗੂੰ ਖਾਲੀ ਹੋ, ਨੀਵੇਂ ਹੋ ਤਾਂ ਭਰ ਜਾਵੋਗੇ ਤੇ ਜੇ ਟਿੱਬੇ ਵਾਂਗੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਟਿਕੇਗਾ ਨਹੀਂ, ਵਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਸਾਡਾ ਅੰਦਰਲਾ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈਂ ਨਾਲ, ਸਾਡੀ 'ਮੈਂ' ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਹੰਕਾਰ ਦਾ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਾਸਤੇ, ਉਸ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਚਦੀ। ਉੱਚੇ ਟਿੱਬੇ ਵਾਂਗੂ, ਜਿਹੜਾ ਖ਼ੁਦ ਨਾਲ, ਹਉਮੈਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਖਾਲੀ-ਖਾਲੀ ਰਹਿ ਜਾਵੋਗੇ, ਸੁੱਕੇ-ਸੁੱਕੇ ਰਹਿ ਜਾਵੋਗੇ।

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ - **ਜਿਵ ਜਿਵ ਹੁਕਮੁ ਤਿਵੈ ਤਿਵ ਕਾਰ**। ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਸ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਰਹੋ, ਦੁੱਖ ਵਿਚ, ਸੁੱਖ ਵਿਚ ਬੋਲੋ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ। ਉਸ ਨਾਲ, ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਨਾਲ ਲੜੋ ਨਾ। ਭਾਰੀ ਤੂਫ਼ਾਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਝੱਖੜ ਹਨੇਰੀਆਂ ਝੁੱਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਦਰੱਖ਼ਤ, ਹਉਮੈਂ ਵਿਚ ਆਕੜ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟਾਹਲੀਆਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ, ਭਾਣੇ ਨੂੰ ਮੰਨਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਝੁਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਫ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਨਹੀਂ

ਕਰਦੀਆਂ ਤੇ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੂਫ਼ਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉੱਥੇ ਖੜੀਆਂ ਲਹਿਲਹਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਗੁਣਗਾਣ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੂਫ਼ਾਨ ਆਇਆ ਤੇ ਸੀ ਪਰ ਟਲ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਅਕੱਥ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਅਕੱਥ ਹੈ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦਾ ਵਰਨਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਥੋਂ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ "ਮੈਂ" ਸਭ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਹਉਮੈਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਇਕੋ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ, ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪੋ, ਉਸ ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਕਰਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਗਾਣ ਕਰੋ ਪਰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਫ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਪੂਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਧੂਰੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਨਿਰੰਕਾਰ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਆਕਾਰ ਹੈ। ਉਹ ਅਨੰਤ ਹੈ, ਅਸੀਮਿਤ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਕੈਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਛੋਟਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ – ਨਾਨਕ ਕਥਨਾ ਕਰੜਾ ਸਾਰੁ।

ਅਠੱਤੀਵੀਂ ਪਉੜੀ

ਜਤੁ ਪਾਹਾਰਾ ਧੀਰਜੁ ਸੁਨਿਆਰੁ ॥
ਅਹਰਣਿ ਮਤਿ ਵੇਦੁ ਹਥੀਆਰੁ ॥
ਭਉ ਖਲਾ ਅਗਨਿ ਤਪ ਤਾਉ ॥
ਭਾਂਡਾ ਭਾਉ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤਿਤੁ ਢਾਲਿ ॥
ਘੜੀਐ ਸਬਦੁ ਸਚੀ ਟਕਸਾਲ ॥
ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਤਿਨ ਕਾਰ ॥
ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ ॥ ੩੮ ॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਪਣਾ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਾਸਤੇ ਜਿਹੜੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੋਨੇ ਨੂੰ ਖਰਾ ਤੇ ਸੁੱਚਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਖੀਰਲੀ ਤੇ 38ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰ ਕੇ ਆਖਿਆ ਹੈ। **ਜਤੁ ਪਾਹਾਰਾ ਧੀਰਜੁ ਸੁਨਿਆਰੁ** – ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸੰਜਮ (**ਜਤੁ**) ਦੀ ਭੱਠੀ (**ਪਾਹਾਰਾ**) ਬਣਾ, ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ (**ਧੀਰਜੁ**) ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੁਨਿਆਰਾ ਬਣਾ ਲੈ। **ਅਹਰਣਿ ਮਤਿ ਵੇਦੁ ਹਥੀਆਰੁ** – ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਨੇ ਨੂੰ ਖਾਲਸ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਛੀਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੱਤ ਦੀ, ਸਮਝ ਦੀ, ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਛੀਣੀ (**ਅਹਰਣਿ**) ਬਣਾਉਣੀ ਹੋਏਗੀ ਤੇ ਰੱਬੀ ਗਿਆਨ (**ਵੇਦ**) ਦੇ ਸੰਦ (**ਹਥੀਆਰੁ**) ਭਾਵ ਹਥੌੜਾ, ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। **ਭਉ ਖਲਾ ਅਗਨਿ ਤਪ ਤਾਉ** – ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਡਰ (**ਭਉ**) ਨੂੰ ਫੂਕਣੀ (**ਖਲ**) ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਫੂਕਣੀ ਵਿਚ ਫੂਕ ਮਾਰ ਕੇ ਅੱਗ ਤੇਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤਪੱਸਿਆ (**ਤਪ**) ਨੂੰ ਅੱਗ (**ਅਗਨਿ**) ਬਣਾ ਜਿੱਥੋਂ ਕਿ ਸੇਕ

ਮਿਲੇ। **ਭਾਂਡਾ ਭਾਉ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤਿਤੁ ਢਾਲਿ** – ਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਨਾ ਸੁੱਚਾ ਹੋ ਕੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਿਆਰ (**ਭਾਉ**) ਦਾ ਬਰਤਨ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ (**ਤਿਤੁ**) ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ, ਰਸ ਨੂੰ ਚੋਣਾ ਹੈ, ਪਿਘਲਾਉਣਾ (**ਢਾਲਿ**) ਹੈ। **ਘੜੀਐ ਸਬਦੁ ਸਚੀ ਟਕਸਾਲ** – ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਮ (**ਸਬਦੁ**) ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਸੱਚੀ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾਲਾ (**ਟਕਸਾਲ**) ਵਿਚ ਘੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਤਿਨ ਕਾਰ** – ਪਰ ਇਹ ਗੁਣ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਤ ਕਰਮ (**ਕਾਰ**) ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (**ਨਦਰਿ**) ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ, ਫਜ਼ਲ (**ਕਰਮ**) ਹੈ, ਮਿਹਰ ਹੈ। **ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ** – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕ੍ਰਿਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ (**ਨਦਰੀ**) ਉਹ ਮਿਹਰਬਾਨ, ਉਹ ਮਾਲਕ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (**ਨਦਰਿ**) ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਸੰਨ (**ਨਿਹਾਲ**) ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਸੋਨੇ ਨੂੰ ਸੁੱਚਾ ਤੇ ਖਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਸੁਨਿਆਰੇ ਦੀ ਭੱਠੀ, ਛੀਣੀ, ਹਥੌੜੇ, ਫੂਕਣੀ ਤੇ ਭਾਂਡੇ ਦੀ। ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਨਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜ ਹੈ ਸੰਜਮ ਦੀ, ਲੋੜ ਹੈ ਧੀਰਜ ਦੀ, ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਦੀ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਬੁੱਧੀ ਦੀ, ਬ੍ਰਹਮ-ਗਿਆਨ ਦੀ। ਲੋੜ ਹੈ ਭਉ ਦੀ, ਰੱਬ ਦੇ ਡਰ ਦੀ, ਤਪੱਸਿਆ ਦੀ, ਲੋੜ ਹੈ ਭਾਉ ਦੀ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਾਸਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਤੇ ਲੋੜ ਹੈ ਸੱਚੇ ਹੋਣ ਦੀ। ਪਰ ਇਹ ਗੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ ਬੜਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਕਠਿਨ ਹੈ, ਬੜੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਤਾਂ ਰੱਬ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਈ ਕਹਿਣਗੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਖੌਰੇ ਕਿਦ੍ਹੇ ਤੇ ਮਿਹਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਦ੍ਹੇ ਤੇ ਨਹੀਂ? ਪਰ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਮਿਹਰਾਂ ਦਾ ਮੀਂਹ ਵਰਸਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇ ਸਾਡਾ ਘੜਾ ਹੀ ਮੂਧਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਜੇ ਟਿੱਬੇ ਵਾਗੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਭਰੇ ਆਕੜ

ਕੇ ਖੜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਿਹਰਾਂ ਦੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਨੇ ਟਿਕਣਾ ਨਹੀਂ, ਵਗ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਆਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਿਹਰਾਂ ਦਾ ਤੇ ਕੋਈ ਅੰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਆਖਰੀ ਪੰਕਤੀ ਹੈ **ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ** – ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਨਦਰੀ ਹੈ, ਕ੍ਰਿਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਹੈ, ਗੁਣ ਹੈ, ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਪਰ ਮਿਹਰਾਂ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਪਣਾ। ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਗੁਣ ਹੀ ਲੈ ਲਵੋ ਧੀਰਜ ਦਾ, ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਦਾ। ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ। ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮੀਦ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੋਈ ਫ਼ਲ ਜਾਂ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਨਾ ਆਵੋ, ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਮਝ ਲਵੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਗੁੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ, ਤੇ ਆਪਣੇ ਰੱਬ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਲਿਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਦੁੱਖ ਵਿਚ, ਸੁਖ ਵਿਚ, ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ। ਜਿਥੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਰੱਖੇ ਉਸੇ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿਣਾ। ਜੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੁਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਸੁਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਦੁੱਖ ਵੀ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੋ ਕਿ ਵੱਡਾ ਦੁੱਖ ਦੇ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਛੋਟਾ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਹੈ ਇਕ ਫ਼ਕੀਰ ਦੀ। ਗਲੀ ਵਿਚ ਮਸਤ ਤੁਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਤੀਸਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਵਾਹ ਥੱਲੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀ, ਸਵਾਹ ਫ਼ਕੀਰ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਪੈ ਗਈ। ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਤਨਾ ਪਾਪੀ ਹਾਂ, ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਤੇਰਾ ਕਿ ਸਿਰ ਵਿਚ ਅੰਗਿਆਰੇ ਨਹੀਂ ਪਾਏ, ਕੇਵਲ ਠੰਢੀ ਸੁਆਹ ਹੀ ਪਾਈ ਹੈ, ਕੋਈ ਸੇਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਤੇ ਸੁਆਹ ਦਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਸਾਧੂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਤੇ ਮਲੀ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਲ ਕੋਈ ਤਰਕਵਾਦੀ ਖੜਾ ਸੀ, ਬਹਿਸ ਛੇੜ ਲਈ। ਫ਼ਕੀਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਤੂੰ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰ ਵਿਚ ਰਹੇਂਗਾ? ਫ਼ਕੀਰ ਨੇ ਜੁਆਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤਾਂ ਇਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਸ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ "ਜੇ ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਗਾਲ੍ਹ ਕੱਢੇਗਾ, ਤਾਂ ਵੀ ਰੱਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੇਂਗਾ?" ਫ਼ਕੀਰ ਨੇ ਜੁਆਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ "ਮੈਂ ਰੱਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਗਾਲ੍ਹ

ਹੀ ਕੱਢੀ ਹੈ ਮਾਰਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।" "ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਮਾਰਿਆ ਤਾਂ ਫਿਰ?" ਮੈਂ ਤਾਂ ਵੀ ਰੱਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਮਾਰਿਆ ਹੀ ਹੈ, ਜਾਨੋਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ।" "ਜੇ ਅਗਲੇ ਨੇ ਜਾਨੋਂ ਹੀ ਮੁਕਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਵੀ ਰੱਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੇਂਗਾ?" "ਹਾਂ, ਮੈਂ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਮੈਂ ਵਿਛੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਫਿਰ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤਾ।" ਇਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ।

ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਉਲ੍ਹਾਮੇ ਨਾ ਦਿਉ, ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੋ, ਉਸ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੋ ਕਿ ਦੁੱਖ ਛੋਟਾ ਸੀ, ਵੱਡਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਗੇ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਿਸ ਲਈ ਕਰੀਏ, ਸੁਖ ਤਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਜ਼ਰਾ ਗੌਰ ਨਾਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਵੱਲ। ਜੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸਾਹ ਠੀਕ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਹ ਉੱਖੜ-ਉੱਖੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ। ਜੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੋ ਨਿਮੋਨੀਆਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਜੇ ਗੋਡੇ ਦੁਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਰ ਪੀੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੋ ਬਾਕੀ ਦਾ ਜਿਸਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੁਖ ਰਿਹਾ। ਜੇ ਸਟਰੋਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜ਼ਬਾਨ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ, ਬੋਲਣ-ਚਾਲਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਬੋਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਵੀ ਰਹੀ ਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੋ, ਦਾਤਾ ਇਤਨੀ ਦੇਰ ਤੂੰ ਬੋਲਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਿੱਤੀ ਰੱਖੀ ਤੇ ਮੈਂ ਹੀ ਨਸ਼ੁਕਰੀ ਸੀ ਕਿ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦੀ। ਹੁਣ ਵੀ ਇਸ ਸਟਰੋਕ ਵਿਚ ਲੱਤ, ਬਾਂਹ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ, ਦੇਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ, ਜਾਨ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਦੁੱਖ ਆਵੇ ਤਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਡਾ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਬਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਹੈ, ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਉਥੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਮਾੜੀ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਰਗੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਹੱਥ ਨੂੰ ਵੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਸਲਿਆ ਹੈ, ਤੋੜਿਆ ਮਰੋੜਿਆ

ਹੈ, ਖੁਸ਼ਬੋ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਉ ਆਪਾਂ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਕਿ ਇਸ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਸਿੱਖੀਏ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬਾਹਰ ਖੜੇ ਹੋ। ਬਾਹਰ ਤਾਲਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਚਾਬੀ ਨਾਲ ਇਸ ਤਾਲੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਵੜੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਰੱਬ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਲੋਕ ॥

ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ
ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ ॥
ਦਿਵਸੁ ਰਾਤਿ ਦੁਇ ਦਾਈ
ਦਾਇਆ ਖੇਲੈ ਸਗਲ ਜਗਤੁ ॥
ਚੰਗਿਆਈਆ ਬੁਰਿਆਈਆ ਵਾਚੈ
ਧਰਮੁ ਹਦੂਰਿ ॥
ਕਰਮੀ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਕੇ ਨੇੜੈ ਕੇ ਦੂਰਿ ॥
ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ
ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ ॥
ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖਿ ਉਜਲੇ
ਕੇਤੀ ਛੁਟੀ ਨਾਲਿ ॥ ੧ ॥

ਅਨੁਵਾਦ :

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਸਲੋਕ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ 38 ਪਉੜੀਆਂ ਤੇ ਫਿਰ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸਲੋਕ ਹੈ। ਇਸ ਸਲੋਕ ਵਿਚ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ।

ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ – ਹਵਾ (ਪਵਨ) ਸਾਡੀ ਗੁਰੂ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਸਾਡਾ ਪਿਤਾ ਹੈ ਤੇ ਮਹਾਨ (ਮਹਤੁ) ਧਰਤੀ ਸਾਡੀ ਮਾਂ ਹੈ। **ਦਿਵਸੁ ਰਾਤਿ ਦੁਇ ਦਾਈ ਦਾਇਆ ਖੇਲੈ ਸਗਲ ਜਗਤੁ** – ਦਿਨ (ਦਿਵਸੁ) ਤੇ ਰਾਤ ਦੋਵੇਂ ਦਾਈ ਤੇ ਦਾਇਆ (ਦਾਇਆ) ਹਨ, ਰਾਤ ਦਾਈ ਹੈ, ਦਿਨ ਦਾਇਆ ਭਾਵ ਸੇਵਕ ਹੈ, ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਭਾਵ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਜਗਤ, ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਖੇਡ

ਰਿਹਾ ਹੈ। **ਚੰਗਿਆਈਆ ਬੁਰਿਆਈਆ ਵਾਚੈ ਧਰਮੁ ਹਦੂਰਿ** - ਸਾਡੀਆਂ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਦਾ, ਚੰਗੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਦਾ, ਸਾਡੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ, ਧਰਮ ਰਾਜ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ (**ਹਦੂਰਿ**) ਵਿਚ ਵਰਨਣ (**ਵਾਚੈ**) ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। **ਕਰਮੀ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਕੇ ਨੇੜੈ ਕੇ ਦੂਰਿ** - ਆਪੋ ਆਪਣੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ (**ਕਰਮੀ**) ਅਨੁਸਾਰ ਕਈ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਨ ਤੇ ਕਈ (**ਕੇ**) ਦੂਰ ਹਨ। **ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ** - ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਹੈ ਇਕ-ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ (**ਮਸਕਤਿ**) ਸਫ਼ਲ (**ਘਾਲਿ**) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਉਹ ਖੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। **ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖਿ ਉਜਲੇ ਕੇਤੀ ਛੁਟੀ ਨਾਲਿ** - ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ (**ਮੁਖ**) ਤੇ ਇਕ ਚਮਕ (**ਉਜਲੇ**), ਇਕ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ (**ਕੇਤੀ**) ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੜ ਫੜ ਕੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ :

ਆਖਰੀ ਸਲੋਕ ਵਿਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਤੇ ਧਰਤੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਚਲੀ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਤੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਪਿਉ ਦੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਦੀ ਕੁੱਖ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ, ਪਾਣੀ ਗੰਧਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸੋ ਅੱਜ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਚਾਓ, ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖੋ, ਹਰੀ ਭਰੀ ਰੱਖੋ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਵੱਛ ਰੱਖੋ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਅੱਜ ਤੋਂ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਆਖ ਗਏ ਹਨ।

ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਹਵਾ ਬਣਾਈ ਹੈ - ਹਵਾ ਸਾਡੀ ਗੁਰੂ ਹੈ। ਇਸ ਹਵਾ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਵਿਚ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਹੈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਸ ਹਵਾ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਹਵਾ ਕੋਲੋਂ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਸਿੱਖੋ। ਹਵਾ ਸਾਡੀ ਗੁਰੂ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਦੇ, ਬਿਨਾਂ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਦੇ ਸਭ ਵਾਸਤੇ ਬਰਾਬਰ ਵਗ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਲੋਕ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚੰਗੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਤੇ

ਮਾੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਤੇ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਚਹਿਰੀ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਧਨ ਦੌਲਤ ਵਾਸਤੇ ਬੜੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਪਕੜੇ ਨਾ ਗਏ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਭ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਤੇ ਸਾਰੇ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ। ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਧਾਰਮਿਕ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਬੜੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰੱਬ ਆਪ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵੜਦਿਆਂਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਇਕ ਰੱਬੀ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਰੱਬੀ ਫ਼ਿਜ਼ਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸੱਜਣ ਠੱਗ ਵਰਗੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਨ ਤੇ ਸੱਜਣ ਠੱਗ 'ਸੱਜਣ' ਬਣ ਗਿਆ। ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਨ ਤੇ ਕੌਡੇ ਰਾਕਸ਼ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਦਲ ਗਿਆ। ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਦੇ ਹੋ, ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਿਮਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਉਸਤਤ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਉਮੈਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, 'ਮੈਂ' ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖੀਂ ਤਾਂ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਕੀਤੀ ਅਰਦਾਸ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮ ਸ਼ੁਭ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾੜੇ ਕਰਮ ਅਸੀਂ ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਵੱਸ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਚੋਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਂ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਅੱਗ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਵਾਂ, ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਬਦਲਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਵਾਂ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਂ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗਰੀਬ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਛੋਟਾ ਘਰ ਹੈ। ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਕੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਵੀ ਉੱਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕੀਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਮਾੜੀ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੋਲ ਵੀ ਮਾੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕ ਅੱਧਾ ਹੀ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਰੱਬ ਦਾ ਭਗਤ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਂ ਜਪਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਭਗਤ ਦੀ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ, ਇਸ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਲੱਭਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ, ਤੇ ਉਸ ਇਕ ਦੀ ਹੀ ਸੰਗਤ ਕਰ ਕੇ ਤਰ ਜਾਵੋਗੇ – ਸਲੋਕ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਪੰਗਤੀ ਹੈ **ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਕੇਤੀ ਛੁਟੀ ਨਾਲਿ॥**

ਪਿਆਰੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਜੀ, ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਾਠ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਤੁੱਛ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਯਤਨ ਸੀ, ਕਈ ਗਲਤੀਆਂ, ਭੁੱਲਾਂ ਚੁੱਕਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਖ਼ਿਮਾਂ ਦੀ ਜਾਚਕ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਰੱਬ ਵੱਸਦਾ ਹੈ।